

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
до організації самостійної роботи,
проведення практичних занять
з навчальної дисципліни**

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» (СКЛАДАННЯ ТЕСТОВИХ НОРМАТИВІВ З ВОЛЕЙБОЛУ)

(для всіх освітніх програм Університету)

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи, проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Складання тестових нормативів з волейболу) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. Д. О. Смоляков. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. – 48 с.

Укладач ст. викладач Д. О. Смоляков

Рецензент

Д. О. Безкоровайний, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

*Рекомендовано кафедрою фізичного виховання,
протокол № 5 від 28 грудня 2017 р.*

З М І С Т

ВСТУП	4
1 ІСТОРІЯ ГРИ	5
2 ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ	9
2.1 Засоби навчання і тренування.....	10
2.2 Методи навчання і тренування.....	11
3 ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА	14
3.1 Сила та її засоби розвитку.....	16
3.2 Швидкість та засоби її розвитку.....	18
3.3 Витривалість та засоби її розвитку.....	19
3.4 Спритність та засоби її розвитку.....	19
3.5 Гнучкість та засоби її розвитку.....	21
4 СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА	22
4.1 Спеціальна сила.....	22
4.2 Спеціальна швидкість.....	23
4.3 Спеціальна витривалість.....	23
4.4 Спеціальна спритність.....	24
4.5 Спеціальна гнучкість.....	24
5 МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ	25
5.1 Техніка переміщень.....	26
5.1.1 Навчання стійкам і переміщенням.....	27
5.2 Передача м'яча.....	28
5.2.1 Навчання передачам м'яча двома руками зверху.....	28
5.2.2 Навчання прийому передачі м'яча двома руками знизу.....	31
5.3 Навчання передачам м'яча.....	32
5.4 Навчання атакуючим ударам.....	37
5.5 Навчання блокуванню.....	39
5.6 Навчання нападаючим ударам.....	42
5.7 Падіння.....	44
5.8 Приймання м'яча.....	45
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47

ВСТУП

Фізичне виховання становить невіддільну частину системи виховання й спрямоване на зміцнення здоров'я, різнобічний фізичний розвиток молоді. Значне місце в системі фізичного виховання належить грі у волейбол. Гра у волейбол – це не тільки ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного та корисного відпочинку. Ця динамічна гра розвиває в людини такі якості, як швидкість, влучність, витривалість, спритність, сила. Поряд з фізичними якостями волейбол, із огляду на специфіку, сприяє вихованню моральних якостей, насамперед: товариськості, мужності, швидкості, спритності.

Змагання з волейболу вимагають від спортсменів прояву сміливості, рішучості, витримки, вміння долати труднощі, а чітке дотримання правил гри сприяє вихованню організованості та дисципліни.

Заняття волейболом позитивно впливають на організм людини. Дії спортсмена пов'язані з емоційним збудженням, відповідними реакціями організму. Все це зміцнює руховий апарат людини, удосконалює процес обміну речовин, кровообігу, дихання. Характерна для волейболу швидка зміна ігрових ситуацій сприяє різнобічному розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного й слухового аналізаторів. Також, різнобічно розвиваються сконцентрованість, розподіл, швидкість переключення та стійкість уваги, її обсяг.

Докорінні зміни в соціально-економічному житті України, зокрема формування національної системи освіти, залежать від декількох складників, одним із яких є фізичне виховання дітей, учнівської та студентської молоді. Як свідчить вітчизняний і міжнародний досвід, фізичне виховання і спорт у вищому навчальному закладі має широкі можливості для формування професійної та загальної культури особистості. Таким чином, основним завданням вузівської освіти є формування соціально-активної, усебічно розвиненої, висококультурної людини, фізично й морально сформованого фахівця.

Програма фізичного виховання для вишів складається з багатьох розділів. Одним з них є «Спортивні ігри». Спортивні ігри сформувалися на основі ігрової діяльності, властивій людині. Гра посідає важливе місце в житті людини. У дитячому віці вона – основний вид діяльності, засіб підготовки до життя, до праці, ефективний засіб фізичного виховання. Особливості спортивних ігор відзначаються специфікою змагальної діяльності, яка відрізняє їх від інших видів спорту.

Об'єктом цієї роботи є волейбол як вид спорту.

Предмет дослідження – процес розвитку техніки гри у волейбол.

Мета роботи – визначити та розкрити основні тенденції розвитку техніки гри у волейбол, розробити оптимальну методику навчання техніці гри у волейбол та розвитку фізичних якостей у студентів.

Відповідно до об'єкта, предмета та мети дослідження визначено такі завдання:

1 Розкрити сутність спортивної спеціалізації «Волейбол», її еволюції і на цій основі розробити концептуальну модель розвитку в студентів зацікавленості спортивною спеціальністю «Волейбол».

2 Визначити зміст навчання техніці та методиці цього виду спорту в студентів зацікавленості спортивною спеціальністю «Волейбол».

3. Охарактеризувати основи методики навчання техніці гри у волейбол,

необхідні для розвитку фізичних якостей студентів, ефективного оволодіння ними технікою гри й досягнення високих результатів.

1 ІСТОРІЯ ГРИ

Волейбол (англ. Volleyball, від volley – «бити по м'ячу на льоту» (також перекладають як «літаючий», «повітряний») і ball – «м'яч») – вид спорту, командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, і прагнуть направити м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника (добити до підлоги), або гравець команди, що захищається, допустив помилку. При цьому для організації атаки гравцям однієї команди дозволяють не більше трьох торкань м'яча підряд (на додаток до торкання на блоці).

Центральний орган волейболу як міжнародного виду спорту, що визначає ведення правил FIVB (англ.) – Міжнародна федерація волейболу. Волейбол – олімпійський вид спорту з 1964 року.

Волейбол – неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має окрему спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями для волейболістів є стрибучість яка дає можливість високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективного ведення атакуючих ударів. Для любителів волейбол – поширена розвага і спосіб відпочинку завдяки простоті правил і доступності інвентарю. Існують численні варіанти волейболу, відгалузулися від основного виду – пляжний волейбол (олімпійський вид з 1996 року), міні-волейбол, піонербол, парковий волейбол (затверджений конгресом FIVB в листопаді 1998 року в Токіо).

Волейбол – популярна гра в багатьох країнах світу. Винахідником сучасного волейболу є Вільям Дж. Морган (1870–1942). У 1895, будучи викладачем фізвиховання і анатомії коледжу Асоціації молодих християн (YMCA) в Холіоці (штат Массачусетс), він вигадав нову розвагу для своїх учнів. Морган підвісив тенісну сітку (за іншою версією, це була звичайна рибальська сітка) трохи вище людського зросту, а його підопічні стали перекидати через неї баскетбольну камеру. Побачивши, який інтерес це викликало в учнів, Морган тут же сформулював перші правила придуманої ним гри, яку він назвав «мінтонет». Рік по тому Морган продемонстрував свій винахід на конференції коледжів YMCA. Гра всім сподобалась – і отримала свою нинішню назву. У 1897 в США були опубліковані перші волейбольні правила. У 1900 був виготовлений перший м'яч, призначений виключно для гри у волейбол.

Завдяки активістам YMCA дуже скоро у волейбол стали грати в Канаді і Японії, на Кубі, на Філіппінах, у Бірмі, Китаї та Індії. У 1913 нова спортивна гра була включена в програму Перших Ігор країн Південно-Східної Азії в Манілі. У Європі про неї дізналися на початку 20 ст.: Наприклад, у Чехословаччині перші згадки про гру в волейбол відносяться до 1907.

Найбільше поширення волейбол одержав у колишньому СРСР (Росії), Чехословаччині, Японії, Бразилії, Італії, на Кубі та деяких інших державах. За іронією долі родоначальники волейболу довгий час помітно поступалися традиційно сильним командам цих країн.

Першими офіційними змаганнями ФІВБ став в 1948 чемпіонат Європи серед чоловічих команд, що завершився перемогою збірної Чехословаччини. Рік по тому пройшов і перший жіночий чемпіонат Європи, який виграла збірна СРСР. У тому ж 1949 вперше було розіграно першість світу серед чоловічих команд, а в 1952 – серед жіночих. Обидва рази перемогу святкували радянські волейболісти.

Наша чоловіча і жіноча збірні стали і першими в історії володарями Кубка світу: відповідно, в 1965 і 1973. Кубок розігрується раз на чотири роки, з початку 1990-х років – у рік, що передує олімпійському. Змагання носять статус передолімпійського кваліфікаційного турніру: команди, що зайняли перші три місця, автоматично потрапляють на Олімпіаду.

Ще в 1924 на Олімпійських іграх в Парижі відбулися показові матчі волейболістів. Тоді ж американська делегація запропонувала включити волейбол в офіційну олімпійську програму. Але це сталося лише сорок років тому – в 1964 на іграх у Токіо. Першими в історії олімпійським чемпіонами з волейболу стали чоловіча збірна СРСР і жіноча збірна Японії.

У 1990 дебютували змагання Світової ліги. У цьому престижному турнірі беруть участь кращі національні збірні. Найпершим його переможцем стала збірна Італії.

Проводяться міжнародні змагання і серед клубних команд. Першими володарями Кубка європейських чемпіонів стали в 1960 волейболісти московського ЦСКА і – рік по тому – волейболістки столичного «Динамо». У 1989 відбувся перший чемпіонат світу серед чоловічих клубних команд, що завершився перемогою «Максіконо» (Італія). Через два роки пройшов перший клубний чемпіонат світу серед жінок. Його виграла волейболістки бразильського клубу «Садія».

У 1928 волейбол включили в програму Всесоюзної Спартакіади. Першими її переможцями стали жіноча збірна Москви і чоловіча збірна України. У 1932 утворена Всесоюзна волейбольна секція (з 1959 – Федерація волейболу СРСР). Рік по тому розіграно першу офіційну першість країни.

У 1948 Федерація волейболу СРСР вступила у ФІВБ. Міжнародний дебют радянських волейболістів відбувся в 1949 в Празі. Чоловіча збірна брала участь у першому чемпіонаті світу і у фіналі переграла непереможну, як тоді вважалося команду Чехословаччини, а жіноча – виграла європейську першість. Свій «золотий» успіх обидві наші команди повторили на чемпіонатах Європи в 1950 і 1951. У 1952 чемпіонат світу з волейболу серед жіночих команд вперше був проведений в Москві.

У 1964 наші спортсмени стали першими в історії олімпійськими чемпіонами з волейболу серед чоловіків, а волейболістки здобули «срібло», поступившись званням чемпіонів господарям XVIII Олімпіади – японський збірній. Заголом чоловіча збірна СРСР з волейболу тричі завойовувала олімпійське «золото» (в 1964, 1968 і 1980). Гравці жіночої збірної, які зуміли на Іграх в Мехіко в 1968 взяти «золотий» реванш у японок, потім ще тричі повторили свій успіх (1972, 1980 і 1988). Більшого поки не зуміла домогтися збірна жодної країни. Також не було рівних радянським збірним на першостях світу (6 чемпіонських титулів у чоловічої команди та 5 – у жіночої) і Європи, де

вони завоювали по 12 вищих титулів. Крім того, наші волейболісти чотири рази завоювали Кубок світу, а жінки – один.

Радянським спортсменам належать своєрідні олімпійські досягнення і в «індивідуальному заліку». Волейболістка Інна Рискаль завоювала рекордну кількість олімпійських медалей (4) серед жінок: дві срібні і дві золоті. Юрій Поярков за кількістю олімпійських нагород серед волейболістів-чоловіків (3) був нарівні зі своїм співвітчизником Володимиром Кондра і японцем Кацутосі Некодиних, але перевершує їх по «якості» нагород: два «золота» і «бронза». В кінці 2000 спеціальними нагородами в номінації «Кращий гравець» – в межах проекту ФІВБ – відзначені Інна Рискаль і Костянтин Рева, а в номінації «Кращий тренер» – В'ячеслав Платонов і Гіві Ахвледіані.

Український волейбол зароджувався у Харкові: у жовтні 1925 р. директор науково-дослідного інституту фізичної культури В. А. Блях привіз з Москви правила гри, волейбольні м'яч і сітку. Першими серед тих, хто розпочав грати у волейбол і надалі активно сприяв його розвитку, були Г. Шелекетін, О. Єсипенко (одні з перших в СРСР заслужених майстрів спорту), В. Блях, К. Блудов, Л. Бевз, В. Стрикунов, В. Макрідін, С. Брагінський, С. Духовний, І. Музикантський та ін.

З роками популярність волейболу зростала і розповсюджувалася до інших міст України (Києва, Дніпропетровська, Одеси, Полтави, Херсону). Бурхливому розповсюдженню гри сприяли товариські зустрічі українських команд з командами Москви, Ленінграда, Баку та іншими.

Дуже велике значення для подальшого розвитку волейболу мало його включення до програми змагань Всерадянської спартакіади 1928 р. Збірні УРСР на спартакіаді представляли чоловічі та жіночі команди м. Харкова, як найсильніші в Україні. Переможцями серед чоловічих команд стала команда УРСР, жіноча команда УРСР посіла друге місце.

Після Всерадянської спартакіади географія волейболу постійно розширювалася. Підвищувалась майстерність спортсменів інших міст України, зокрема, чоловічої команди Дніпропетровська.

У перших чемпіонатах СРСР, які в 1933–1936 рр. називались «Всерадянськими волейбольними святами», чоловічі команди м. Харкова і м. Дніпропетровська поперемінно займали друге та третє місце.

Усезагального визнання та поважання заслужив «тренер усіх тренерів» Шелекетін Георгій Іванович, один із перших заслужених майстрів спорту СРСР. Взагалі з його ім'ям тісно пов'язана вся історія волейболу довоєнних часів як гравця і одночасно тренера, як доцента кафедри спортивних ігор та автора перших методичних та наукових видань з волейболу.

В цілому, період 1925–1940 рр. був сприятливим стосовно масового заняття населенням волейболом. У парках відпочинку багатьох міст на майданчиках при штучному освітленні тривали ігри, які часто закінчувалися далеко за північ.

Сумні і тривожні часи 1941–1945 рр. не обминули і волейболістів. Частина з них загинула на фронтах війни, інші повернулися пораненими або каліченими. Саме з числа тих волейболістів, які захищали свою честь і совість, відстоювали свободу своєї сім'ї і близьких, та до яких доля була сприятлива, почали формуватися

команди для участі у першому післявоєнному чемпіонаті СРСР та інших змаганнях. Так, у чемпіонаті СРСР 1945 р. виступали жіночі команди «Локомотив» (Харків) – 6-те місце і «Здоров'я» (Київ) – 10-те місце та чоловіча команда «Локомотив» (Харків) – 7-ме місце й команда Військового училища – 10-те місце.

Справжнім тріумфом був виступ збірних команд УРСР у 1956 р. на I Спартакіаді народів СРСР – золоті медалі вибороли чоловіки. Жіноча команда УРСР посіла друге місце. 1981, 1983 рр., двічі «Орбіта» (Запоріжжя) – 1985, 1988 рр., «Іскра» (Ворошиловград) – 1980 р.

Чоловічій клуб «Локомотив» (Харків) у сезоні 2003–2004 рр. виграв Кубок Топ-команд. Жіноча команда «Орбіта» (Запоріжжя) в 1990 р. стала володарем Кубка ЄКВ (Європейська конфедерація волейболу).

Збірна чоловіча команда УРСР чотири рази (1956, 1967, 1986, 1991 рр.) була переможцем Спартакіади народів СРСР, бронзовими призерами – в 1983 р.

Жіноча команда УРСР виграла звання чемпіона Спартакіади народів СРСР в 1975 р., друге місце посіла в 1956 р., третє – в 1967, 1971, 1983, 1986 рр.

Значного успіху досягла національна збірна жінок незалежної України, яка виборола бронзові медалі на чемпіонаті Європи в 1993 р.

Український волейбол виховав цілу плеяду першокласних гравців, які у складі збірних команд СРСР вписали славу сторінку в історію радянського волейболу. Першим представником України у складі збірної СРСР був гравець команди «Спартак» (Київ) М. Піменов – чемпіон світу 1949 р, 1952 р., чемпіон Європи 1950 р., 1951 р.

Починаючи з 1956 р., до збірних команд СРСР включається все більше вихованців з українських клубів. Так вже у 1956 р. у складі збірної команди СРСР, що стала бронзовим призером чемпіонату світу, було чотири представника УРСР (А. Закржевський, Г. Мондзолевський, І. Тищенко, Е. Унгурс).

Особливо варто відзначити виступ наших волейболістів на XIX Олімпійських Іграх (1968 р., Мехіко). У складі збірної СРСР, яка стала чемпіоном Олімпійських Ігор, сім золотих нагород вибороли представники українських клубів: Ю. Поярков – капітан команди, В. Беляєв, В. Іванов, Є. Лапинський, В. Матушеvas, В. Міхальчук, Б. Терещук. І якщо зважати на те, що у команді були ще два вихованця українських тренерів, два одесита – Г. Мондзолевський та Е. Сибіряков, цей рік слід вважати дійсно тріумфальним для українського волейболу.

У різні роки честь радянського волейболу на міжнародному рівні у складі збірної команди СРСР захищали представники українських команд та вихованці українських тренерів, переможці та призери Олімпійських Ігор, чемпіони світу та Європи: чоловіки – В. Беляєв, Ю. Венгеровський, П. Воронков, О. Гордієнко, А. Дилленбург, А. Закржевський, О. Запорожець, В. Іванов, Ю. Коров'янський, В. Кривов, А. Кузнецов, Є. Лапинський, Ф. Лащонов, С. Люгайло, В. Матушеvas, В. Міхальчук, О. Молібога, Г. Мондзолевський, Ю. Панченко, М. Піменов, Ю. Поярков, Е. Сибіряков, О. Смугільов, О. Сорокалет, Б. Терещук, Е. Унгурс, С. Федяєв, Д. Фомін, О. Шадчин; жінки – Н. Горбенко, І. Горбатюк (Маліночка), Л. Гурєєва, Л. Іванова (Губка), О. Козакова, В. Мишак (Волощук), Є. Назаренко (Кузіна), Л. Осадча, Г. Ростова,

Н. Романова (Задорожня), Л. Рудовська (Тимофєєва), О. Соколовська (Ахамінова), Т. Черкасова, О. Шкурнова (Позднякова).

На жаль, в останні роки українські клуби та національна збірна команда України втратили свої позиції на міжнародному рівні.

І однією з об'єктивних обставин є недостатнє фінансування команд та відтік наших кращих гравців у престижні закордонні клуби.

Разом з тим система підготовки перспективних молодих спортсменів в українських клубах ще і сьогодні зберігає свій високий рівень.

У зв'язку з цим необхідно повернути увагу та об'єднати зусилля державних органів управління освітою та спортом, меценатів, громадськості, клубів, тренерів і спортсменів для негайного вирішення проблем волейболу в Україні. Головне, повернути колишню славу українському волейболу, який займав провідні позиції на міжнародній арені та виховав видатних майстрів гри, ім'я яких широко відомі у міжнародному спортивному світі.

2 ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Основну роль у побудуванні процесу навчання навичкам гри у волейбол відіграє структура змагальної діяльності і фактори, що визначають її ефективність. Треба виділити такі основні положення.

Основу волейболу складає ігрова діяльність, яка носить характер змагального протистояння, що регламентується спеціальним кодексом правил. Мова йде про змагальну ігрову діяльність волейболістів.

Для ігрової діяльності характерні умови боротьби, що постійно змінюються на майданчику у зв'язку з тим, що дії гравців і команди знаходяться під безперервним контролем суперника, який прагне руйнувати захист, атаку і таке інше, нав'язати свій план гри і цим нанести поразку. Цим пояснюється характерна для волейболу риса – складність і швидкість рішення рухових завдань в умовах, що безперервно змінюються.

Волейболіст повинен враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди суперника) і положення м'яча, передбачати дії партнерів і розгадувати задум супротивника, швидко реагувати на зміни у ситуаціях, що виникають і приймати рішення про найбільш доцільні дії, своєчасно, (як правило, дуже швидко) і ефективно його виконувати. При швидкісній грі ступінь і терміновість рішення завдань, які залежать від швидкості дій гравців, значно підвищується.

Колективний характер дій гравців команд визначає вимоги до їх ігрової організації. Володіння технікою, індивідуальною тактикою і наявність достатньої фізичної підготовленості є умовами, лише необхідними для успішної гри команди, але далеко недостатніми. Окрім цього, необхідні відпрацьовані взаємодії і відносини між окремими гравцями внутрішніх ланок, між ланками і в команді в цілому.

Особливість структури змагальної ігрової діяльності складається у великій кількості (арсеналу) із змагальних дій – технічних прийомів і тактичних дій, а також необхідністю виконувати їх багаторазово в процесі змагання для досягнення спортивного результату (виграш зустрічі, змагання). У волейболі

найважливіше значення мають тактичні дії, як форма реалізації технічно-фізичного потенціалу спортсменів у специфічній ігровій діяльності змагання. До цього треба додати, що змагання, як правило, складається з декількох ігор і триває декілька днів.

Специфіка волейболу частково укладена в самій назві гри: «волею» в перекладі з англійського означає «на льоту» «бол» – «м'яч». Суть у тому, що всі технічні прийоми виконуються в умовах короткочасного дотику руками до м'яча. Цим обумовлена наявність у рухах волейболістів ударних дій.

З урахуванням структури ігрової діяльності змагання можна визначити круг факторів, що впливають на ефективність ігрової діяльності змагання. Найістотнішими факторами є:

- 1) оснащеність спортсменів технічними прийомами і тактичними діями (арсенал техніки і тактики);
- 2) застосування техніко-тактичного арсеналу (уміння застосовувати в грі і змаганнях вивчені технічні прийоми і тактичні дії);
- 3) ефективність (виграш, помилки) ігрових дій;
- 4) майстерність виконання ігрової функції;
- 5) активність («агресивність», творчість) у грі – з урахуванням вибраного тактичного плану і дотримання ігрової дисципліни;
- 6) рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей;
- 7) морфологічні ознаки (в першу чергу довжина тіла);
- 8) морально-вольові якості.

Таким чином, специфіка гри обумовлює наступні такі напрями методики навчання волейболу:

1 Розвиток в учнів здатності погоджувати свої дії з урахуванням напряму і швидкості польоту м'яча (диференціювання просторово – тимчасових відносин).

2 Розвиток спеціальних фізичних якостей, головним чином сили і швидкості скорочення м'язів, від яких залежить оволодіння умінням точно визначати момент власних дій руками на м'яч.

3 Розвиток швидкості складних реакцій, зорового орієнтування, спостережливості та інших якостей, які лежать в основі тактичних здібностей.

4 Оволодіння широким арсеналом (набором) техніко-тактичних дій, що необхідні для успішного ведення гри.

Таким чином, як бачимо, відзначені особливості гри мають виключно високі вимоги до різносторонньої підготовки тих, що займаються: рівню їх фізичних і інтелектуальних якостей, навичок гри. Високий ступінь майстерності у волейболі може бути досягнутий тільки при тривалому планомірному і кваліфікованому навчанні починаючи з дитячого віку.

2.1 Засоби навчання і тренування

Основним засобом у навчанні волейболу є фізичні вправи. Їх велике різноманіття. Тому для того, щоб вибрати ті вправи, які більшою мірою сприяють розв'язуванню завдань на певному етапі навчання волейболу, їх групують на основі класифікації засобів. Відправним принципом класифікації служить діяльність змагання волейболістів. У зв'язку з цим всі вправи діляться

на дві великі групи: основні, змагальні, допоміжні або тренувальні.

Вправами змагань є власне волейбол, тобто те специфічне, що відрізняє його як вид спорту. Тут технічні прийоми і тактичні дії виконують так, як це має місце в ігровій обстановці на змаганнях, (але зовні ігрових умов).

Тренувальні вправи покликані полегшити і прискорити оволодіння основними навичками і сприяти підвищенню їх ефективності і надійності. Вони складаються із спеціальних і загальнорозвивальних.

Спеціальні ділять на підготовчі, головне завдання яких полягає у розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних у волейболі, і підвідні вправи, що направлені безпосередньо на оволодіння структурою конкретних технічних прийомів. До підвідних вправ також відносять і імітаційні вправи, що виконуються без м'яча.

Загальнорозвивальні вправи використовують для розвитку основних фізичних якостей і удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок.

Всі вправи, відповідно своїй спрямованості, об'єднують у складові частини тренування (види підготовки): загальна фізична, спеціальна фізична, технічна, тактична, інтегральна (цілісно-ігрова). У кожному виді підготовки є свої ведучі засоби, за допомогою яких вирішують відповідні завдання. У той же час, вправи одного виду підготовки тісно пов'язані з вправами інших видів.

Ефективність засобів у навчанні волейболу багато в чому залежить від методів їх застосування. Вибір методів здійснюється з урахуванням завдань, рівня підготовленості студентів і конкретних умов роботи. Залежно від поставленого завдання одні ті самі засоби можна використовувати по різному, застосувавши різні методи. Окрім цього, слід враховувати те, що послідовність завдань у кожному виді підготовки і послідовність самих видів мають певний логічний зв'язок: характер завдань в одному виді підготовки якісно змінюється, створюючи основу для іншого виду підготовки. Так, підготовчі вправи закінчуються вправами, що відображають у загальних рисах структуру технічного прийому, що вивчається. Підвідні вправи, служать своєрідним містком для переходу від спеціальної фізичної підготовки до технічної. Вправи по техніці, побудовані в певному порядку ускладнення, сприяють формуванню тактичних умінь. На цій основі надалі вивчають індивідуальні тактичні дії тощо. У кінцевому рахунку одна складова частина підготовки, якісно перетворюючись, як би переходить в іншу, наступну в методичному ряді.

2.2 Методи навчання і тренування

Методи, що застосовуються у процесі навчання грі, зручніше розглядати стосовно кожного етапу навчання.

Перший етап – ознайомлення з розучуванням прийомом. Тут використовують розповідь, показ і пояснення.

Створення правильного уявлення про прийом, дію і перше самостійне його виконання волейболістами – основний зміст першого етапу навчання. Заздалегідь тренер (викладач) повинен так розташувати волейболістів на майданчику, щоб вони могли вільно спостерігати за демонстрацією прийому і слухати пояснення. Тут важливо мати на увазі кількісний склад групи,

особливості показу, економну витрату часу для подальших перешикувань.

Викладач пояснює структуру прийому, демонструє його і надає безпосередню допомогу при виконанні прийому учнями. Один метод доповнює інший. Нерідко методи використовуються одночасно (пояснення і показ, допомога викладача і пояснення).

Слово зв'язує всі методи, а при навчанні створює у волейболістів уявлення про форму руху, розкриває його характер, роз'яснює тактичне призначення.

На початку навчання робляться короткі, чітко сформульовані пояснення. По мірі засвоєння матеріалу учнями пояснення стають все більш глибокими, деталізованими.

Велике значення в навчанні має показ. Він повинен бути зразковим. Прийом або тактична дія показуються так, як виконуються у грі, і декілька разів підряд. Якщо можливо, то прийом виконують у звичайному ігровому темпі і в уповільненому, а коли треба, то по частинах. Фінальний показ загалом повинен бути здійснений знову в ігровому темпі.

Складні прийоми доцільно виконувати в різних ракурсах стосовно позиції групи. Безпосередня допомога викладача на цьому етапі полягає в коректуванні вихідного положення перед початком виконання завдання, виправлення погрішностей у пересуванні, діях з м'ячем. Викладач тут часто виступає як партнер.

Другий етап – вивчення прийому в спрощених умовах.

Успіх навчання на даному етапі багато в чому залежить від правильного підбору підвідних вправ: по своїй структурі вони повинні бути близькі до технічного прийому або тактичної дії і посильні для учнів. При розучуванні простих прийомів і дій їх виконують в цілому.

При розучуванні складних по структурі прийомів і дій (атакуючий удар) їх розділяють на складові частини, виділяючи основну ланку. По можливості, треба швидше підвести учнів до виконання прийому в цілому.

На цьому етапі навчання використовуються методи управління (команди, розпорядження, зорові і слухові сигнали, зорові орієнтири, технічні засоби тощо), рухової наочності (безпосередня допомога вчителя, застосування допоміжного устаткування), інформації (сила удару по м'ячу, точність попадання, світлова або звукова індикація).

Головне завдання – оволодіння структурою рухових навичок при виконанні прийомів техніки або схемою тактичних дій.

На початку виконання завдання важливу роль відіграє полегшення учням умов: виконання завдання після підготовки та підвідних вправ з меншої відстані (наприклад, подача з середини майданчика), зі зниженою сіткою (наприклад, при вивченні нападаючого удару), навчальна гра з необмеженою кількістю передач м'яча тощо.

Велику допомогу на цьому етапі надають нескладні вправи на навчально-допоміжних снарядах, вправи з м'ячем змагального характеру, метою яких є підбиття підсумку конкретного етапу навчання, навчальні ігри з умисними відступами від правил для полегшення умов гри.

Третій етап – вивчення прийому або дії в ускладнених умовах. Тут застосовуються повторний метод, метод ускладнень умов виконання прийому

(дії), ігровий і змагальний методи, сполучний метод, колове тренування.

Повторний метод на цьому етапі є основним. Тільки багатократне повторення забезпечує становлення і закріплення умінь і навичок. З метою формування гнучкої навички повторність припускає зміну умов (поступове ускладнення) виконання прийому (дії), включаючи виконання його на фоні стомлення. Сполучний ігровий метод дозволяє одночасно вирішувати завдання по удосконаленню техніки і розвитку спеціальних фізичних якостей, а також техніко-тактичної підготовки і комплексної, ігрової.

Головним завданням цього етапу підготовки є досягнення певного рівня автоматизму рухів при виконанні прийомів гри спрямованих на розширення варіантів дій і їхніх поєднань.

Оскільки, кожний вивчений прийом волейболіст виконує не в стандартних умовах, важливо використовувати не тільки якнайбільше різноманітних вправ, але і виконувати їх у різних умовах.

Для кожного виконавця завдання, розширюють сферу дії – підвищують трудність виконання основного завдання (незвичайне вихідне положення, зміна способу переміщення, часу дії, введення у вправу замість одного, двох, трьох м'ячів тощо), конкретизують вимоги до якості й ефективності виконання завдання, використовуючи засоби розмітки, навчально-допоміжні снаряди і тренажери, змінюючи мету, застосовуючи прийоми протиборства при виконанні передач, нападаючого удару, блоку тощо.

На цьому етапі використовують вправи з переключенням дій гравців на різні прийоми техніки, навчальні і тренувальні ігри, щоб створити найпростіші моделі ігрової ситуації атакуючого і захисного характеру.

На цьому етапі проводять тестування, мета якого – визначення динаміки техніко-тактичної підготовленості гравців.

Четвертий етап припускає закріплення прийому (дії) в грі. Тут використовується метод аналізу виконання рухів (графічні, умовно-кодовані, магнітофонні, відео), спеціальні завдання в грі по техніко-тактичній підготовці, ігровий і змагальний методи.

Вивчення кожного прийому припускає обов'язкове закріплення його в умовах підготовчих і навчальних ігор. Вищим рівнем закріплення навичок є змагання. Від простих завдань по техніці і тактиці окремим гравцям, до складних установок щодо взаємодії в групах і у складі команди – такий шлях у формуванні технічно-тактичної майстерності волейболістів.

Головне завдання – оволодіння процесом гри. На цьому етапі усі дії учнів мають цілеспрямований тактичний характер: подача м'яча виконується з урахуванням тактичних задумів (зміна способів подач, вибір напрямку і сили удару), передачі м'яча набувають характеру підготовчих дій атакуючої команди, нападаючі гравці тренують удари з різних зон і передач м'яча, в тому числі і при протидії блокуючих.

Широко застосовуються вправи на переключення дій гравця від захисних до нападаючих і навпаки. Вивчають способи групового і командного захисту, атакуючі комбінації. Проводять товариські, контрольні ігри. Команда виступає у некалендарних змаганнях. Конкретизуються тактичні функції гравців,

комплектується команда і визначаються дублери для гравців основного складу. У процесі підготовки проводять тестування волейболістів з техніко-тактичної підготовки, ведуть запис ігрової діяльності волейболістів з наступним аналізом і висновками.

Кожний з етапів по-своєму важливий для кінцевого результату підготовки волейболістів, і жоден з них не може бути пропущений.

У підготовці новачків, і в підготовці волейболістів високої кваліфікації бувають такі періоди, коли необхідно вивчати принципово нові прийоми 10 (наприклад, подача у стрибку), тактичні дії і взаємодії (наприклад, систему нападу з першої передачі). Тому немає необхідності в жорсткому диференціюванні засобів техніко-тактичної підготовки для конкретних груп волейболістів, що відрізняються рівнем ігрової кваліфікації. Загальним методичним положенням буде те, що на перших порах кожний початківець повинен послідовно вивчати всі дії, пов'язані з подачею і, особливо, з передачею м'яча, нападаючим ударом, блокуванням. Якісне оволодіння цими діями у комплексі і створить основу, на базі якої для кожного волейболіста можна визначити ігрову спеціалізацію в команді і освоювати її.

Усебічна фізична підготовка сприяє вдосконаленню як окремих органів і систем, так і організму в цілому. Вона поділяється на *загальну та спеціальну*. Загальна фізична підготовка передбачає насамперед розвиток основних якостей рухової діяльності футболіста, спеціальна – розвиток спеціальних фізичних якостей (координації рухів, швидкості рухової реакції, стрибучості тощо).

Завдання спеціальної фізичної підготовки розв'язуються тільки на основі загальної фізичної підготовленості студентів. Заняття зі спеціальної фізичної підготовки слід розпочинати тоді, коли організм уже достатньо підготовлений до значних навантажень.

3 ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Фізична підготовка має особливе значення в роботі з юними волейболістами. Вона є складовою частиною навчально-тренувального процесу.

Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у волейбол, залежить оволодіння учнями техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри.

Вплив специфічних для волейболу засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри. Тому на початковому етапі багаторічного процесу підготовки волейболістів вправи з техніки, тактики і сама гра в волейбол недостатньо впливають на загальний фізичний розвиток студентів. Отже, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, потрібно застосовувати певну кількість загальнорозвиваючих і підготовчих вправ (рис. 1).



Рисунок 1 – Загальнорозвиваючі підготовчі вправи без предметів

Фізична підготовка особливо впливає на результат змагань з волейболу юнацьких команд. В умовах, коли змагання проводяться кілька днів підряд, юний волейболіст, в якого недостатньо розвинуті швидкісно-силові якості, не може результативно використовувати весь арсенал сучасних прийомів техніки гри, використовувати їх у швидкому темпі. Адже при недостатній витривалості студент швидко стомлюється, у нього порушуються рухові навички, внаслідок чого знижуються точність ударів і подачі м'яча, стрибучість і тим самим ускладнюється ведення гри в гостро комбінаційному стилі.

Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Ці два види підготовки органічно пов'язані між собою і становлять єдиний процес. Загальнофізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток організму, розширення його функціональних можливостей. У процесі загальнофізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку тих фізичних якостей, які недостатньо розвиваються спеціальними вправами з техніки і тактики гри. Фізичні якості розвиваються у процесі оволодіння руховими діями. А тому на заняттях з волейболу потрібно використовувати спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, стрибучості, витривалості, спритності і гнучкості.

Під час занять із загальної фізичної підготовки необхідно застосовувати засоби, які в основному відомі дітям з уроків фізичної культури. Важливе значення при цьому має вивчення і складання нормативів фізкультурного комплексу. Доцільно періодично виділяти окремі заняття для загальнофізичної підготовки. Підбір засобів і обсяг загальної фізичної підготовки на кожному занятті залежать від конкретних завдань процесу навчання і умов проведення заняття. На початковому етапі на загальну фізичну підготовку відводиться 60-70% часу. Дуже часто на заняттях з юними волейболістами застосовуються гімнастичні, легкоатлетичні вправи, рухливі ігри, баскетбол, гандбол.

Важливим засобом фізичної підготовки є вправи з предметами: набивними, баскетбольними, тенісними, хокейними м'ячами, із скалкою, гумовими амортизаторами, гантелями тощо (рис. 2).

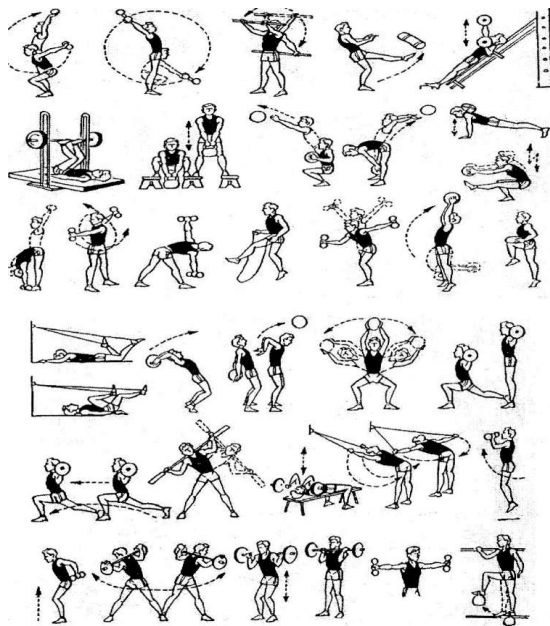


Рисунок 2 – Загальнорозвиваючі підготовчі вправи з предметами

Вага набивного м'яча, що використовується під час виконання вправ, для хлопчиків 11-14 років і дівчат 15-16 років – до 2 кг, для юнаків 17-18 років – до 5 кг. У вправах, які застосовуються у вивченні подач і нападаючих ударів, потрібний м'яч вагою до 1 кг. Вправи з гантелями призначені переважно для юнаків 14-18 років. Вага гантель для дітей 14-15 років 0,5-1 кг, а для волейболістів 16-18 років – 1-3 кг. Вправи з амортизаторами починають застосовувати для дітей з 13 років (рис. 3).



Рисунок 3 – Вправи для розвитку сили

3.1 Сила та її засоби розвитку

Сила – це вміння долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок напруження м'язів. Сила волейболістів має велике значення, вона необхідна в стрибках, передачах і подачах, а також ударах м'яча. Від рівня розвитку сили залежить швидкість рухів, сила дає можливість удосконалювати швидкість.

У молодшому шкільному віці силу розвивають шляхом зміцнення основних м'язових груп. Засобами розвитку сили повинні бути вправи динамічного характеру з помірним навантаженням. Застосовуються переважно вправи з обтяжуваннями власної маси (присідання, стрибки, віджимання тощо). Для розвитку сили корисні рухливі ігри, в яких потрібні короточасні швидкісно-силові напруження. Можна застосовувати вправи із зовнішніми обтяжуваннями

(для цього використовуються набивні м'ячі, гантелі, кулі тощо). Під час виконання силових вправ учні не повинні відчувати значного стомлення.

Необхідно звернути увагу на розвиток в учнів здібностей до статично-м'язових короткочасних зусиль, які потребують затримки дихання (наприклад, стояння на носках, вправа «ластівка», мішані і прості звисання, що тривають до 10 с, та інше.). Силові вправи для дівчат за кількістю повторень такі самі, як і для хлопців, але напруження їх має бути меншим.

У дітей середнього шкільного віку з року в рік збільшується сила. У 13-14 років хлопчикам можуть бути під силу вправи, які потребують подолання обтяжувань, що становлять $\frac{3}{4}$ своєї маси. Починаючи з періоду статевого дозрівання розвиток м'язової сили в дівчаток все більше відстає від розвитку сили хлопчиків. Після 12-13 років в них, як правило, зростання сили знижується і багато вправ, доступних раніше, стають не під силу (наприклад, лазіння по канату), тому використання силових вправ для дівчаток цього віку обмежується.

Для розвитку сили в цьому віці використовуються вправи з короткочасними зусиллями і швидко-силові вправи, які не потребують напруження (наприклад, кидки і ловіння набивного м'яча вагою 1-2 кг, штовхання набивного м'яча вагою 2-3 кг з місця, лазіння по канату на швидкість для хлопчиків, переніс вантажу, штовхання кулі тощо).

У старшому шкільному віці, враховуючи інтенсивний фізичний розвиток і зростання функціональних можливостей, можна давати більші навантаження. Доцільно використовувати вправи, що потребують короткочасних зусиль (швидко-силові вправи, вправи з обтяжуваннями). Найефективніші результати дають вправи, які виконуються 6-10 раз підряд.

Під час виконання вправ із зовнішніми обтяжуваннями педагог може досить точно дозувати обсяг та інтенсивність навантаження, забезпечувати переважний вплив на окремі групи м'язів. Парні вправи (з опором, перетягування, боротьба) розвивають не тільки силу, спритність, а й волю. Динамічні вправи, пов'язані з подоланням маси власного тіла, дають гравцеві змогу поступово переходити від повільних рухів до швидких, від меншого навантаження до більшого. Рекомендується застосовувати обтяжування, які становлять $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ власної маси тіла. Корисні вправи із штангою, мішками, метання набивних м'ячів, каміння. Збільшенню м'язової сили сприяють вправи на обтяжування власного тіла або тіла партнера, вправи із стрибками та обтяжуваннями від 6 до 12 кг.

На заняттях з дітьми і підлітками слід враховувати, що кістково-м'язова система в них ще не повністю зміцніла. Тому силові вправи необхідно чергувати з вправами на розслаблення м'язів. Вправи на розвиток сили, що пов'язані з великими фізичними навантаженнями, виконуються наприкінці заняття.

3.2 Швидкість та засоби її розвитку

Швидкість у волейболі — це комплекс функціональних якостей спортсмена, які виявляються:

1 у швидкості простих і складних реакцій у відповідь на один або кілька подразників;

2 у швидкості виконання прийомів техніки гри;

3 у швидкості переміщення гравця на майданчику.

Основним засобом розвитку швидкості рухів вважається повторне виконання рухів з граничною швидкістю. Кількість використовуваних вправ має бути незначною, але вони необхідні на кожному занятті. Важливе значення для розвитку швидкості рухової реакції мають вправи на виконання завдань за несподіваним сигналом.

Вправи на розвиток швидкості мають бути різноманітними і охоплювати різні групи м'язів. Вони повинні сприяти вдосконаленню регуляторної діяльності центральної нервової системи, підвищенню координаційних здібностей учнів.

Дослідження показали, що такі вправи стають ефективнішими, коли їх використовувати у відповідному співвідношенні із стрибковими. Для розвитку швидкості необхідно насамперед використовувати швидкісно-силові вправи.

Адже в переважній більшості видів спорту швидкість пов'язана з вибуховою м'язовою силою. Прикладом таких вправ можуть бути стрибки, стрибкові вправи з обтяжуванням (з набивними м'ячами, торбинками з піском).

Вправи на розвиток швидкості широко застосовуються під час занять з дітьми усіх вікових груп. Для цього добирають вправи, що сприяють розвитку швидкості окремих рухів і рухової реакції. Засобами розвитку швидкості насамперед є ігри та вправи, які вимагають своєчасної рухової відповіді на зорові, тактильні, звукові сигнали.

У дітей середнього шкільного віку (10-14 років) найкраще розвиваються швидкісні якості. У 14-15 років розвиток швидкісних якостей сповільнюється, тому для розвитку швидкості рухів використовують вправи, які виконуються у максимальному темпі (біг з прискоренням до 20-30 м, естафетний біг з етапами до 20-30 м, метання полегшених снарядів тощо).

Для розвитку швидкості рухової реакції застосовуються фізичні вправи на несподіваність, рухливі ігри, які вимагають рухової реакції без запізнення і в складних умовах, спортивні ігри (баскетбол, гандбол, футбол та ін.). Вправи, спеціально спрямовані на розвиток швидкості, проводяться на початку основної частини уроку.

Для розвитку швидкості в студентів вправи добирають диференційовано, а саме: вправи на розвиток швидкості реакції, вправи на розвиток частоти рухів, вправи на розвиток швидкості переміщення. Наприклад, для розвитку швидкості рухів застосовуються такі вправи: ходьба з круговими рухами рук у темпі, який удвічі перевищує темп кроків; швидка передача м'яча біля стінки; швидка передача м'яча в парах; стрибки через скакалку на найбільшу кількість (за 8-10 с) та ін. Швидкість необхідно нарощувати поступово і збільшувати амплітуду рухів, обов'язково доводячи її до максимальної величини. Вправи виконують в полегшених умовах (біг під гору, з використанням лідера тощо) або

спочатку в ускладнених умовах, а потім у звичайних.

Вправи будуть ефективними тоді, коли студент може контролювати і точно оцінювати швидкість рухів. Тренувальні заняття організовуються так, щоб вправам на розвиток швидкості не передувала будь-яка робота, що втомлює студентів.

3.3 Витривалість та засоби її розвитку

Витривалість визначають як здатність людини протягом тривалого часу виконувати безперервну динамічну роботу великої або помірної потужності з характерним функціонуванням провідних систем організму. Витривалість – важлива якість волейболіста, вона виявляється в здібності боротися з стомленням, яке настає після великих навантажень. Розвиток витривалості дає змогу підвищити працездатність гравця. На заняттях з учнями основним засобом розвитку загальної витривалості вважається біг у поєднанні з ходьбою.

Для розвитку витривалості використовують циклічні вправи помірної інтенсивності у відносно рівномірному темпі, як наприклад: біг по пересіченій місцевості, який чергується з ходьбою, ходьба на лижах, походи в горах, легкоатлетичний біг на середні й довгі дистанції, їзда на велосипеді, весловий спорт, плавання тощо. Крім того, застосовуються вправи, що виконуються з великою інтенсивністю: легкоатлетичний біг на 100-200 м (3-5 повторень) з інтервалами для відпочинку 3-4 хв, а також загально розвиваючі гімнастичні вправи, що повторюються 15-20 раз.

Сучасні дослідження свідчать, що особливу увагу необхідно приділяти розвитку витривалості у студентів, починаючи з першого курсу. З віком витривалість поступово збільшується, але нерівномірно.

Засобом розвитку загальної витривалості у підлітків може бути неінтенсивний тривалий біг. З цією метою комплексно застосовують повторний та перемінний методи. Корисним є перемінний біг: чергування бігу із швидкістю, що становить 60% максимальної, з неінтенсивним бігом; для 12-13-річних школярів – повільний біг тривалістю до 2 хв для хлопчиків і 1,5 хв для дівчаток. У 14-15-річному віці використовують темповий біг на 400 м (для хлопців) і по 200-300 м (для дівчат), лижні гонки на швидкість до 2-3 км. Для розвитку швидкісної витривалості рекомендується спринтерський біг з поступовим збільшенням дистанції, стрибки через скакалку в максимальному темпі, спортивні й рухливі ігри. Вправи для розвитку витривалості, як правило, проводять наприкінці основної частини заняття.

3.4 Спритність та засоби її розвитку

Спритність проявляється в здібностях волейболіста швидко й сміливо виконувати складні за координацією дії, правильно розв'язувати різні рухливі завдання, швидко перебудовувати свою діяльність відповідно до обставин. Для вдосконалення спритності доцільно систематично використовувати нові, несподівані для учнів вправи.

Розвиваючи спритність волейболіста, швидко переключатися з однієї дії на іншу, використовують рухливі та спортивні ігри, біг з перешкодами,

акробатичні вправи у різноманітному поєднанні, естафети, стрибки в довжину або глибину, жонглювання м'ячами, стрибки на батуті з додатковими рухами рук, вправи на рівновагу та інше.

Визначаючи кількість вправ, необхідно враховувати, що вони, крім фізичних зусиль, спричиняють і значне нервове напруження. Тому буде доцільно часто повторювати подібні вправи. Вправи на спритність проводяться на початку основної частини заняття. Учні повинні збагачуватись новими руховими навичками безперервно, бо коли протягом тривалого часу їхній запас рухів не поповнюється, то інтерес до навчання знижується.

У шкільному віці (особливо в 7-13 років) створюються найбільш сприятливі умови для розвитку спритності. У молодших школярів розвиток спритності спрямований на вироблення координації рухів, уміння напружуватися і розслаблюватися, а також на розвиток відчуття часу і простору, вдосконалення в них м'язового відчуття темпу та амплітуди рухів, рівновагу.

Комплекс підготовчих вправ розвитку спритності у волейболі:

1 Підкидання та ловіння м'яча правою і лівою руками (ловіння тільки однією кистю).

2 Підкидання лівою - ловіння правою (ловіння тільки однією кистю) та навпаки.

3 Кидок м'яча в стіну правою та спіймати правою, кинути лівою та спіймати лівою (однією кистю, без притискання до тулуба, 2 кроки від стіни однією кистю, без притискання до тулуба, 2 кроки від стіни). Кинути в стіну правою спіймати лівою (ловіння кистю).

4 В. П. крок від стіни, м'яч над головою, рука пряма. Кинути м'яч в стіну та спіймати однією рукою, як правою так і лівою.

5 В. П. 3-4 кроки від стіни, м'яч за головою тримаємо двома руками: крок вперед замах руками; руки - лікті притиснути до голови випрямити лікті, кисті рук кидають м'яч в підлогу, (особливу увагу приділяти випрямлення рук та притисканню їх до голови, кидок м'яча тільки кистю рук.).

6 В. П. 4-5 м. від стіни, ліва нога попереду, м'яч в лівій руці, рука пряма спереду, права рука зверху: підкинути м'яч на рівні голови; праву руку випрямивши вдарити м'яч зверху в підлогу; теж лівою рукою.

7 В. П. один навпроти одного 4-5 м. перекидання м'яча знизу однією рукою та ловіння однією кистю (почергово права - ліва і навпаки).

8 В. П. один навпроти одного 4-5 м. м'яч над головою рука пряма в лікті, (перекидання м'яча вище голови партнеру, ловіння однією кистю).

9 В. П. один навпроти одного 5-6 кроків м'яч за головою тримати двома руками. Крок вперед, замах руками, руки притиснуті до голови, м'яч кинути в підлогу одними кистями.

10 В. П. стоячи біля стіни 2-3 кроки в основній стінці. Двома руками знизу кинути м'яч в стіну та двома руками зверху підбити 2 рази вгору над собою (ноги в колінних суглобах зігнуті та пружинять).

11 В. П. теж саме. Після відскоку, двома руками знизу підбити 2-3 рази м'яч вгору (руки прямі в ліктях)

12 В. П. один навпроти одного 1-й партнер кидає м'яч двома знизу у другому вище голови; 2-й 2-3 рази підбиває м'яч над головою (і навпаки).

13 В. П. те саме. Підбивання м'яча двома руками знизу (руки прямі в ліктях).

14 Жонгливання: двома зверху над головою; двома знизу (руки прямі в ліктях).

15 В.П. один навпроти одного 4-5 м. 1 - 2 – підбивання двома зверху над головою; 3 – передача партнеру (ноги як пружина згинаються в колінах);

У середньому віці спритність досягає такого рівня, який дає можливість студентам оволодівати складними за координацією рухами. Засобами розвитку спритності можуть бути: метання в ціль; стрибки в довжину і висоту з різноманітними ускладненнями (оплесками, ловіння м'ячів), вправи на рівновагу з додатковими завданнями; рухливі ігри із складними завданнями; жонгливання; вправи на батуті. Ефективними засобами для розвитку спритності є спортивні та рухливі ігри (особливо гандбол, футбол), акробатика тощо.

У старшому віці спритність розвивається за рахунок раціонального застосування нагромадженого досвіду.

Вправи виконуються із складних вихідних положень з додатковими рухами, у швидкому темпі, попарно.

Вправи для розвитку спритності проводяться в підготовчій або основній частині уроку після виконання вправ на розвиток швидкості.

3.5 Гнучкість та засоби її розвитку

Гнучкість (рухливість у суглобах) – це здібність волейболіста виконувати ігрові рухи з великою амплітудою. Гнучкість певною мірою впливає на швидкість і точність ігрових рухів. Спеціальний розвиток гнучкості – складова частина тренувального процесу, але слід пам'ятати, що надмірна рухливість стає перешкодою для технічно правильного виконання деяких прийомів гри.

Для розвитку гнучкості використовують вправи на розтягування, які виконують пружно, серіями (2-4 ритмічних повторення), з поступовим збільшенням амплітуди і прискоренням темпу рухів. Кількість повторень для кожної групи суглобів з часом зростає: 8-10 повторень на перших заняттях, 20-30 повторень наприкінці четвертого місяця занять. Гнучкість легко розвивається в дитячому і підлітковому віці, а потім її слід підтримувати на досягнутому рівні.

Найвищі темпи розвитку гнучкості спостерігається у віці 7-10 років. Максимальна гнучкість у дівчат 11-13 років і в хлопців 13-15 років. Однак підвищення гнучкості в цьому віці не повинно перетворюватися в самоціль.

На початковому етапі розвитку гнучкості вправи на розтягування не повинні викликати відчуттів болю. Особливо обережно треба збільшувати амплітуду вправ, спрямованих на розвиток гнучкості хребетного стовпа. До 10-11 років слід утримуватися від виконання нахилів уперед і особливо із максимальною амплітудою.

У середньому шкільному віці гнучкість удосконалюють за допомогою спеціальних вправ (парних - з повною амплітудою, на розтягування), вправи на гнучкість у поєднанні з вправами, які зміцнюють суглоби, зв'язки, м'язи. Вправи на розтягування необхідно виконувати без зайвої активності, щоб не допустити травм і не спричинити зайвої рухливості в суглобах. Після вправ на гнучкість слід виконувати вправи, які сприяють зміцненню м'язів і зв'язок, а також вправи на розслаблення м'язів.

4 СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Мета спеціальної фізичної підготовки – розвиток фізичних якостей і здібностей учнів, необхідних для гри у волейбол, а також конкретне виявлення однієї з основних фізичних якостей або їх комплексу в руховій діяльності гравців на майданчику. Наприклад, якості сили і швидкості взаємопов'язані і виявляються в стрибучості. Вони дають учням змогу виконувати стрибки з короткого розбігу і з місця, повторювати їх у складних ігрових умовах.

Спеціальна фізична підготовка сприяє підвищенню рівня діяльності усіх систем організму гравця, що необхідні для вдосконалення рухових навичок. Більшість методів, що їх застосовують на заняттях із загальної фізичної підготовки, використовуються і в процесі спеціальної фізичної підготовки волейболістів.

4.1 Спеціальна сила

Її розвивають вибірково, впливаючи на ті групи м'язів, які виконують основну роботу, водночас удосконалюючи їхню можливість виявляти необхідні зусилля в ігрових складних умовах. Для розвитку спеціальної сили використовують засоби, що відповідають структурі ігрових рухових навичок.

Ефективність роботи ніг визначається цілим рядом прийомів техніки, що застосовуються в ігровій обстановці. Тому розвитку сили м'язів ніг необхідно приділяти особливу увагу. При цьому враховують специфіку: швидку зміну характеру зусиль; перемінні динамічні зусилля в поєднанні з переходом від максимальних напружень до відносного розслаблення і навпаки.

Виконання прийомів техніки гри (передачі, подачі, нападаючого удару, блокування) залежить від рівня розвитку сили невеликих м'язових груп, з якими пов'язаний рух кисті і пальців рук. Для розвитку саме цих м'язових груп використовують такі вправи: обертання, згинання і розгинання кистей (з гантелями в руках); підкидання набивних м'ячів кистями; штовхання легкоатлетичних куль хльостким ударом кисті тощо. Щоб учні успішно оволоділи технікою кистьових і обманних ударів, використовують вправи з малою амплітудою, які складаються з повільних і швидких рухів. Рекомендується користуватись набивними м'ячами вагою 1-2 кг.

Силу і швидкість металених рухів, що становлять основу техніки нападаючих ударів і подач м'яча, можна розвивати за допомогою таких вправ: метання в ціль предметів порівняно невеликої ваги (набивних м'ячів, полегшених легкоатлетичних куль, каміння, мішечків з піском, гумових кілець тощо) з якнайбільшою швидкістю; махових вправ з гантелями, що виконуються однією і двома руками з різних вихідних положень (стоячи на одній і обох ногах, на одному і двох колінах, сидячи, лежачи на спині або животі. Головні вимоги до вправ, які спрямовані на вдосконалення металених рухів – це швидкість, дальність і точність кидка.

У процесі тренування юних волейболістів для розвитку спеціальної сили можна застосовувати підготовчі вправи. Вправи для розвитку м'язів, які беруть участь при виконанні прийому і передачі м'яча. Вправи для розвитку м'язів, які беруть участь у виконанні подачі м'яча.

4.2 Спеціальна швидкість

Швидкість волейболіста виявляється в руховій реакції, різних прискореннях, ривках, швидкості, розвинутій на відрізках 3-6 м, а також у виконанні прийомів техніки з м'ячем або без м'яча.

Основними засобами розвитку швидкості є легкоатлетичний біг, різні стрибки. Проводячи естафети, доцільно застосовувати змагальний метод. Для розвитку спеціальної швидкості вправи повторюються серіями, що складаються з 3-5 ривків (пауза для відпочинку між серіями 1-1,5 хв).

Більшість вправ для розвитку швидкості рекомендується виконувати за зоровим сигналом, що допомагає вдосконалювати швидкість зворотної реакції. За характером вправи можуть бути близькими до гри у волейбол. Вправи для розвитку швидкості: ривки з різкою зміною напрямку і блискавичними зупинками; імітаційні з акцентованим швидким виконанням окремого руху; швидкісні переміщення з імітацією або виконанням окремих рухів. При виконанні імітаційних вправ, що поєднуються з вправами для розвитку швидкості переміщення, обов'язково враховуються специфіка гри у волейбол і закономірності цих дій. Наприклад, після переміщення до сітки потрібно виконання нападаючий удар або блокування.

Стрибучість – одна з важливих якостей волейболістів. Вона залежить від рівня розвитку швидкісно-силових здібностей. Стрибучість ґрунтується на силі м'язів, швидкості їх скорочень і координації рухів у фазі польоту і в момент приземлення. Враховуючи висоту волейбольної сітки і велику кількість стрибків серед рухів у волейболі, потрібно систематично працювати над розвитком стрибучості. Стрибкові вправи вводяться на кожному занятті.

4.3 Спеціальна витривалість

Велике навантаження, яке припадає на волейболіста в процесі гри, потребує від нього високого рівня витривалості.

Для розвитку спеціальної витривалості добре виконувати вправи із спеціальної фізичної підготовки, які моделюють вправи і навчальні двосторонні ігри із зменшеним складом команди, ігри підвищеної інтенсивності (введення другого м'яча замість того, який вийшов з поля). Особлива увага приділяється розвитку стрибкової витривалості для цього багато раз повторюються стрибки на максимально можливу висоту в умовах атаки й блокування. На тренувальних заняттях доцільно чергувати вправи, спрямовані на вдосконалення техніки, із серіями вправ, які потребують великого фізичного напруження. Таке переключення стимулює спеціальну витривалість і емоційний стан, внаслідок чого центральна нервова система стомлюється. Однакові вправи, наприклад нападаючий удар, залежно від тривалості, інтенсивності, кількості виконаних спроб неоднаково впливають на організм, спричиняючи різну його реакцію.

4.4 Спеціальна спритність

Для волейболіста надзвичайно важливі високо-координовані дії з м'ячем у безопорному положенні і в складних мінливих умовах. Під час гри виникають різні рухові завдання, які потребують швидкої реакції. Деякі прийоми техніки виконуються в безопорному положенні, що ставить особливі вимоги до розвитку спеціальної спритності і точності рухів. Для розвитку у волейболістів координації рухів у ігрових ситуаціях, які швидко змінюються, рекомендуються комплексні вправи, які виконуються в швидкому темпі. Вправи, спрямовані переважно на розвиток спеціальної спритності, виконуються на початку основної частини заняття.

4.5 Спеціальна гнучкість

Для розвитку гнучкості застосовують гімнастичні вправи, що виконуються з поступовим збільшенням амплітуди і повторенням пружинних рухів; вправи, що виконуються з допомогою партнера, і з невеликим обтяженнями. Комплекси вправ на гнучкість поступово ускладнюються, рухи виконуються активно, але повільно, з наступним збільшенням амплітуди; частіше застосовуються інерція, додаткова опора, активна допомога партнера і невелике обтяження, повторюються пружинні рухи. Коли в заняття включаються парні вправи, то бажано добирати партнерів, зріст і вага яких приблизно однакові. Це, звичайно, впливає на ефективність занять.

Враховуючи зростаючі вимоги до універсальної підготовки волейболістів, на тренування виділяється багато часу, тому актуальним є питання про поєднання спеціальної фізичної підготовки з удосконаленням прийомів техніки, тобто треба брати на озброєння метод взаємних впливів.

Дуже важливо у процесі підготовки юних волейболістів підбирати підготовчі вправи для спеціальної фізичної підготовки, які за характером виконання і структурою руху подібні до тих або інших прийомів техніки, до їхніх різновидностей та елементів. Систематичне застосування підготовчих вправ створює сприятливі передумови для формування стійких рухових навичок.

Рекомендується під час виконання підготовчих вправ додержувати певної послідовності, а саме: вправи на швидкість реакції, спостережливість, координацію, швидкість відповідних дій швидкість переміщення, для розвитку сили і швидкісно-силових якостей, ігри та естафети з перешкодами, вправи для розвитку спеціальної витривалості. Підготовчі вправи проводять в першій частині заняття, їх можна також застосовувати і в основній частині перед виконанням вправ з техніки і тактики гри. Наприклад, перед тим як виконувати складні вправи з волейбольним м'ячем, використовуються вправи з набивними м'ячами. Систематично потрібно включати до занять ігри та естафети (протягом 5-10 хв). Це сприяє створенню емоційного піднесення в юних волейболістів, що дає можливість протягом всього заняття підтримувати певний рівень навантаження.

5 МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Техніка гри – комплекс спеціальних прийомів і способів, необхідних для успішного розв'язання конкретних ситуативних завдань.

Специфічні особливості техніки гри у волейбол: висока сітка, обмежена кількість ударів (не більш як три), чітке виконання.

Технічна підготовка – це педагогічний процес, направлений на досконале оволодіння прийомами гри і, який забезпечує надійність ігрових дій волейболістів. Досконале оволодіння технікою гри – одна з головних завдань навчання школярів.

Перша умова успішного навчання – розвиток спеціальних фізичних якостей. Безпосереднє ж оволодіння технікою залежить від умілого використання підвідних вправ. Вони роблять складну техніку доступною для початківців, не спотворюючи при цьому її ества.

На подальших етапах навчання підвідні вправи, використовуються для виправлення помилок, а також удосконалення окремих частин технічних прийомів.

У цілому процес навчання техніці будується в такій послідовності:

1 Розвиток спеціальних фізичних якостей, а також органів і систем організму учнів, що несуть основне навантаження при виконанні технічного прийому (загальнорозвиваючі і підготовчі вправи).

2 Оволодіння окремими частинами, що складають технічний прийом (підвідні вправи). Наприклад, в атакуючому ударі це розбіг у 2-3 кроки і вертикальний зліт при відштовхуванні двома ногами, замах і ударний рух по м'ячу в оптимальній точці стрибка.

3 З'єднання частин в єдиний цілісний акт технічного прийому (вправи по техніці). Наприклад, атакуючий удар у повній координації по м'ячу в утримувачі; атакуючий удар по м'ячу підкинутому вчителем.

4 Оволодіння способами реалізації технічного прийому (вправи по техніці і тактиці).

5 Уміння доцільно застосовувати технічні прийоми і їх способи в грі з урахуванням конкретної ігрової обстановки. У процесі вдосконалення техніки необхідно враховувати індивідуальні особливості учнів і уникати шаблону при підборі вправ.

На сучасному високому рівні розвитку гри у волейбол виконання необхідних тактичних дій можливе тільки в умовах досконалого володіння технікою цієї гри. На початку навчання необхідно приділяти значну увагу формуванню в учнів правильних навичок з техніки гри, щоб не допускати помилок, які важко пізніше виправляти. Процес навчання умовно можна поділити на два періоди: початкової технічної підготовки і її більшого вдосконалення. Під час початкової технічної підготовки задається фундамент майстерності гравця, формуються рухові навички, виявляються індивідуальні особливості кожного учня. Пізніше вдосконалюється структура рухів, підвищується точність результатів при виконанні прийомів техніки гри, розширюється арсенал її різних варіантів.

Техніку гри поділяють на техніку гри в нападі, техніку гри в захисті. Крім того, виділяють техніку переміщення і техніку дії з м'ячем.

5.1 Техніка переміщень

Характер переміщень у грі відповідає розв'язанню техніко-тактичних завдань у різних ігрових ситуаціях, які виникають раптово. Гравцю доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом.

Для гри у волейбол характерне поєднання різних способів переміщень і прийняття раціонального положення для виконання наступної дії. На майданчику виникають ігрові ситуації, які вимагають від гравця готовності негайно почати відповідне переміщення з великою швидкістю.

Щоб краще виконати наступну дію, волейболіст перебуває в положенні ігрової стійки. Якщо положення прийнято правильно, то створюються передумови для високо-координованих рухів, успішного виконання конкретного прийому техніки.

Особливо важливе значення має правильна стійка для початківців (рис. 4). Відповідно до ігрової обстановки волейболіст повинен своєчасно прийняти раціональну стійку і швидко переміщатися на майданчику.

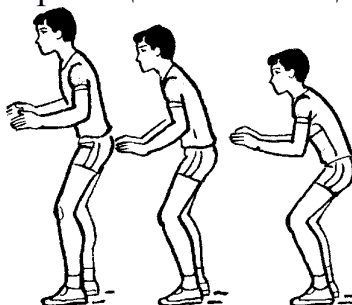


Рисунок 4 – Висока, середня та низька стійка

Для кожного вихідного положення характерні згинання ніг у колінних суглобах і нахил тулуба. Необхідно підкреслити, що стійка, яка передуює нападаючому удару чи блокуванню, значно відрізняється від стійки готовності для приймання м'яча після удару чи з подачі.

При прийомі і передачі м'яча, який летить з низькою швидкістю, а також перед виконанням нападаючого удару чи блокування гравець ставить ледь зігнуті ноги на ширину пліч, тулуб трохи нахилений уперед, передпліччя зігнуті в ліктьових суглобах, вага тіла рівномірно розподілена на всю площу опори (рис. 5).

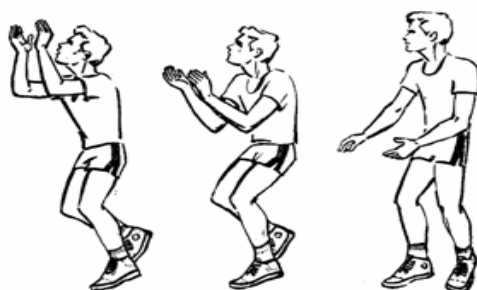


Рисунок 5 – Передача м'яча двома руками зверху

Для правильного і своєчасного переміщення на майданчику гравець повинен вміти спостерігати і розгадувати ходи гравців суперника і своєї команди. А щоб гравець був у найкращому положенні готовності, рекомендується йому прийняти так звану динамічну стійку, переступаючи з

ноги на ногу. Переміщатися до м'яча гравець може звичайними приставними або повільними кроками. Якщо відстань між гравцем і м'ячем велика або м'яч летить досить швидко, то гравець біжить до м'яча або робить стрибок. Переміщатися можна вперед, назад і в сторони. Переміщення волейболіста це підготовка до виконання основних ігрових дій. Після переміщення гравець повинен зайняти таке вихідне положення, щоб бути готовим до виконання наступних дій на майданчику. Його рухи специфічні: зігнутий тулуб при ходьбі, нетипові для ходьби рухи рук. Для бігу характерні стартові ривки, подолання незначної відстані і часті зупинки. Стрибок виконують для швидкого подолання незначної відстані, а також для зупинки після переміщень.

Біг застосовують у тих випадках, коли потрібно швидко подолати відстань від 3-4 м (перед нападаючим ударом) до 6 м і більше (коли м'яч приймають за межами майданчика).

5.1.1 Навчання стійкам і переміщенням

З вивчення стійок і переміщень починається освоєння гри у волейбол, їм постійно треба надавати увагу в підготовчій частині тренувальних занять і в процесі удосконалення навичок технічних прийомів і тактичних дій. Треба постійно поєднувати розвиток фізичних якостей, особливо швидкості, з вивченням способів переміщень, а вивчені переміщення – з технічними прийомами.

Підвідні вправи

Вправа 1 Виконання переміщень повільно, по частинах, із застосуванням зорових орієнтирів і звукових сигналів.

Вправа 2 Кидки і ловля набивного м'яча: під час переміщення; після зупинки різними способами; після зупинки і повороту; з подальшим падінням. Швидкість переміщення поступово збільшують до максимальної. Кидки виконують, стоячи обличчям і спиною по напрямку. Відстань спочатку 1-2 м, потім 3-6 м.

Вправа 3 Вправи у парах: один гравець кидає м'яч вгору-вперед, інший біжить, зупиняється кроком (стрибком), ловить м'яч на рівні голови в положенні прийому м'яча зверху двома руками; розгинаючи ноги, плавним рухом кистей кидає м'яч партнеру і повертається на місце.

Вправа 4 Вправи в трійці: один гравець кидає м'яч іншому, той після переміщення робить подвійний крок вперед, ловить м'яч над головою і кидає його третьому, що стоїть до нього спиною.

Вправа 5 Вправи з падіннями і перекатами після переміщень роблять спочатку на м'якій опорі, із страховкою, на невеликій швидкості.

Вправи по техніці

У вправах по техніці удосконалюють навички основних способів переміщення: окремо кожного способу, поєднань способів між собою, в поєднанні з виконанням прийомів з м'ячем.

Вправа 1 Переміщення в колоні упродовж певних меж майданчика приставними кроками по 4 кроки: обличчям, правим боком, спиною, лівим боком вперед. Чим нижче «посадка» і більше швидкість, тим інтенсивніше навантаження.

Вправа 2 Переміщення заданим способом, на певній ділянці – прискорення, зупинка і імітація технічних прийомів.

Вправа 3 Передача зверху (знизу) двома руками над собою і переміщення різними способами, зупинки.

Вправа 4 Передачі зверху (знизу) під час переміщення із зміною напрямку після зупинки: передача вперед-вгору, переміщення обличчям вперед, передача над собою, передача назад за голову і переміщення спиною вперед, знову передача над собою і т. д. Складніше завдання – передачі тільки вперед і назад. Те саме, але переміщення управо, вліво.

5.2 Передача м'яча

Передача м'яча – найважливіша і найскладніша ігрова дія у волейболі. За допомогою передачі м'яча здійснюється організація нападу. І прикінцева дія атаки – нападаючий удар – багато в чому залежить від якості передачі. За допомогою передачі м'яча команда переходить від захисту до нападу. Ось чому цей ігровий прийом є найважливішим в арсеналі дій волейболіста. Даний прийом є основним при організації нападаючих дій. З нього починається оволодіння діями з м'ячем. Протягом всього періоду навчання цей прийом знаходиться в центрі уваги, а для зв'язуючих гравців вдосконалення навиків верхньої передачі складає основу всіх тренувальних занять.

Основним прийомом техніки є передача м'яча, за допомогою її волейболіст забезпечує процес організації атакуючих і захисних дій. Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху і знизу. Для забезпечення нападаючих дій застосовуються в основному тільки передачі двома руками зверху. Успішне завершення нападаючих ударів залежить від правильної передачі м'яча, яка виконується після переміщення назустріч м'ячу.

5.2.1 Навчання передачам м'яча двома руками зверху.

Передачу двома руками зверху можна виконувати з різних вихідних положень гравця, висота яких змінюється залежно від кута траєкторії польоту м'яча відносно майданчика (рис. 6). У кожному окремому випадку волейболіст приймає різні за висотою вихідні положення.

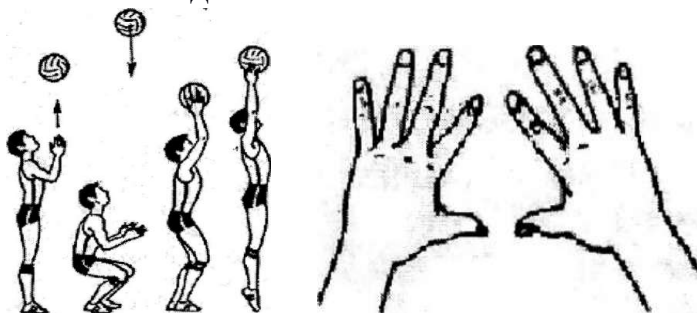


Рисунок 6 – Передача м'яча двома руками зверху

Дуже важливо, щоб кожний студент навчився точно «адресувати» м'яч, для цього необхідно правильно оволодіти технікою передачі м'яча. Обов'язковою умовою виконання передачі є своєчасний вихід до м'яча й правильне зайняття вихідного положення, а саме: руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті перед обличчям, пальці розведені й спрямовані вгору, лікті спрямовані вперед, у сторони, ноги зігнуті в колінах і розставлені, одна нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед. У момент передачі м'яча ноги й руки випрямляють, пальцями

торкаються м'яча, пом'якшують поступовий рух, кисті в положенні тильного згинання, вони міцно охоплюють м'яч ззаду-знизу, утворюючи своєрідну «воронку». Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта пальців виконують допоміжну функцію. Передача виконується за рахунок погодженого розгинання ніг, тулуба і рук, при цьому м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед. У заключній фазі передачі повністю розгинають ноги, тулуб і руки, а кистями супроводжують м'яч. За напрямом передачу можна виконувати вперед, над собою, назад (за голову) і в сторони.

Для виконання передачі над собою і назад гравець повинен зайняти положення так, щоб м'яч опинився над ним, поставити кисті рук над головою і за рахунок незначного прогину в грудній частині хребта й відведення плечей назад виконати передачу. Руки випрямляються вгору, а кисті в променево-зап'ястному суглобі не рухаються. Передачі нарізну відстань і з неоднаковою висотою польоту м'яча. Розрізняють передачі: короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3) і довгі (із зони 2 в зону 4). Передачі можуть бути низькими (до 1 м заввишки), середніми (до 2 м заввишки) і високими (понад 2 м).

Довгі й високі передачі характеризуються активною роботою ніг. Під час виконання високих передач плечі відхиляються дещо назад, у довгих передачах – супроводжують політ м'яча, а в коротких – перебувають у фіксованому стані.

Різновидністю передачі двома руками зверху є передача в стрибку. Вона складна, тому що виконується в безопорному положенні. Після переміщення під м'яч гравець робить стрибок угору і піднімає зігнуті руки над головою. Передача виконується в найвищій точці стрибка за рахунок випрямлення рук в ліктьових і променево-зап'ястних суглобах. Передача в стрибку з імітацією нападаючого удару називається відкидом м'яча. В окремих випадках передачу зверху можна виконати однією рукою.

Спочатку студентам важко першою передачею точно спрямувати м'яч до сітки. М'яч часто опускається близько від сітки або на сітку. У такому випадку другу передачу неможливо правильно виконати. Тому краще відбити такий м'яч кулаком. Відбити м'яч кулаком можна з положення, коли гравець стоїть обличчям, боком і навіть спиною до сітки. Способом верхньої передачі в стрибку через сітку м'яч відбивають обличчям до сітки. Такий спосіб на початковому етапі може замінити нападаючий удар, а надалі стане основою для обманних передач з імітацією нападаючого удару.

При передачі важливі, по-перше, тонкий розрахунок рухів, відповідно до напрямку і швидкості польоту м'яча для своєчасного ухвалення початкового положення, по-друге, правильна дія руками на м'яч. Це і потрібно враховувати в процесі навчання даному технічному прийому.

Велика різноманітність способів передачі м'яча в грі за різних умов зумовлює складність їх вивчення. Передачу м'яча доводиться виконувати двома і однією рукою, верхнім і нижнім способом, при переміщеннях кроком, бігом, кидком, стрибком, при прийомі м'яча, що летить з різною швидкістю у різному напрямку, при всьому цьому передача повинна виконуватися дуже чітко без жодних затримок, проводки, подвійних ударів з певним тактичним призначенням і так, щоб були враховані також індивідуальні особливості

партнерів, яким адресується передача.

Ці навички повинні прищеплюватися з перших занять з новачками. Вправи, наведені в розділі початкового навчання передач двома руками зверху, дозволяють вирішити завдання оволодіння основами техніки виконання передачі вказаним способом, тобто навчитися адресувати м'яч точно партнерові.

На цьому етапі навчання необхідно враховувати такі рекомендації. Дуже важливо, щоб учень навчився приймати правильну стартову позицію на випадок негайного переміщення до м'яча. Якщо в розпорядженні гравця досить часу для переміщення або йому вже відомо, куди треба переміститись, тоді стопи ніг можна розташувати фронтально.

При переміщенні в передніх або задніх напрямках і при обмеженому часі гравець займає діагональну стартову позицію, при якій одна нога виставлена дещо вперед. У стартовому положенні у гравця ноги повинні бути напівзігнуті, тулуб – ледь нахилений уперед, руки – зігнуті в ліктях, кисті – перед грудьми. Така стартова позиція може стати і вихідною, якщо м'яч від партнера летить точно на гравця. Але, якщо переміщення було вимушеною попередньою дією, тоді гравець з останнім кроком повинен зайняти стійке вихідне положення, зручне для виконання передачі м'яча.

Не вдаючись в деталі техніки виконання передачі м'яча, потрібно звернути увагу на ряд деталей. При контакті кистей рук з м'ячем при передачі партнерові необхідно, щоб вісь плечей розташовувалася перпендикулярно до напрямку польоту м'яча. Дотримуючись цього правила, гравець завжди зможе симетрично розгинати руки в напрямку до м'яча. Це одна з умов, що забезпечують точну передачу м'яча.

Необхідно підкреслити і значення узгодженості в послідовних рухах ніг, тулуба і рук. Вони повинні бути злитими, безперервними. Амплітуда і швидкість розгинання їх повинні відповідати довжині передачі. Чітке торкання пальцями м'яча закінчується супроводжуваним плавним рухом рук за м'ячем, що відлетів.

Найхарактерніші помилки новачків при виконанні передачі м'яча двома руками зверху:

- невчасний вихід до м'яча, в результаті чого гравець виконує передачу під час переміщення, що є причиною наступних помилок;
- неправильне вихідне положення перед передачею, що характеризується нестійкістю пози, розведеними ліктями, несиметричним положенням кистей;
- присідання під час торкання кистями м'яча, що вимагає надмірного зусилля рук при передачі;
- м'яч передається дуже напруженими або розслабленими пальцями. Великі пальці кистей спрямовані вперед, що може призвести до травми.

З самого початку навчання новачків передачам викладач повинен коректувати всі дії, пов'язані із зайняттям вихідного положення навпроти м'яча, що підлітає, з наступним комплексом рухів.

У переважній більшості випадків при виконанні навіть найпростіших вправ м'яч від гравця летить на партнера неточно. Тому треба відразу вчити умінню після переміщення резервувати якийсь мінімальний час для того, щоб знову зайняти зручне положення для передачі.

У початковій стадії навчання передачі не завжди і не всі волейболісти хоча б задовільно виконують запропоновані вправи. Тому необхідно вибірково для окремих гравців використовувати підготовчі та підвідні вправи, суть яких полягає в створенні умов для виконання полегшених, але схожих за значенням і структурою рухів з передачею м'яча двома руками зверху.

Підготовчі вправи

Вправа 1 Швидке переміщення на 2-3 кроки вперед, назад, у сторони з переходом у вихідне положення.

Вправа 2 Високе підкидання м'яча в довільному напрямку, переміщуючись до нього, треба вловити його на рівні голови.

Вправа 3 Переміщення на 2-3 м, перехід у вихідне положення, імітація передачі м'яча.

Вправа 4 Штовхання набивного м'яча (2 кг) двома руками від голови вперед-угору на відстань 4-5 м.

Підвідні вправи

Вправа 1 Імітація передачі м'яча двома руками зверху на місці і після переміщення. Увага акцентується на наступних основних моментах техніки: «м'яч наближається» – випрямитися і підняти руки вгору; «погасити швидкість польоту м'яча» – трохи зігнути руки в ліктях і ноги в колінах; «передати м'яч» – потягнутися вперед-угору, випрямляючи ноги і руки; прийняти вихідне положення.

Вправа 2 Освоєння розташування кистей і пальців рук на м'ячі, м'яч на підлозі. Кисті рук розташовуються так, щоб великі пальці були направлені один до одного, вказівні під кутом один до одного, а всі інші обхвачують м'яч збоку-зверху. М'яч підіймається з підлоги в початкове положення над особою (декілька повторень). Потім у початковому положенні для передачі, той, що займається вкладають волейбольний м'яч (кілька разів), перевіряючи положення пальців і ступінь їх напруги.

Вправа 3 Передача зверху двома руками волейбольного м'яча, підвішеного на шнурі: на місці вперед-угору, над собою, назад; після переміщення і зупинки обличчям до м'яча і боком з наступним поворотом до м'яча.

Вправа 4 У парах: гравець накидає м'яч партнеру, той верхньою передачею повертає йому м'яч. Спочатку кидки виконуються точно, але певної траєкторії, потім траєкторія і напрям змінюються.

Вправи по техніці

Вправа 1 Передачі над собою на місці, із зміною висоти і початкового положення (від високої стійки до положення сидячи і лежачи), під час переміщень і після переміщення і зупинки.

Вправа 2 Вправи біля тренувальної стінки (гладкої): змінювати висоту передачі, збільшувати і зменшувати відстань від стіни, чергувати передачі в мішень з передачами над собою, виконувати передачу в стіну після того, як м'яч відскочить від підлоги

5.2.2 Навчання прийому передачі м'яча двома руками знизу

Нижня передача м'яча двома руками – в основному захисна дія. Але, вже багато років волейболісти навіть у найпростіших ігрових умовах виконують

передачу зв'язковому, а часом і нападаючому, нижнім способом виконання.

Вправа 1 Імітація прийому м'яча стоячи на місці; з випадом вперед і в сторони; після пересування кроком, бігом; зупинок кроком, стрибком.

Вправа 2 Прийом підвісного м'яча. М'яч підвішується на рівні пояса. Спочатку прийом виконується стоячи на місці, потім з випадом і після пересування вивченими способами.

Вправа 3 Прийом м'яча, накинутого партнером. Спочатку той, що приймає, знаходиться у вихідному положенні для прийому знизу, потім в основній стійці волейболіста. М'яч приймається на рівні пояса. Правильним буде м'яч відскочить під прямим кутом при незначних обертаннях.

Вправа 4 Прийоми м'яча в стіну. Дана вправа найбільш ефективна, але її можна використовувати лише після того, як учні засвоять в цілому основи техніки прийому.

Вправа 5 Прийом м'яча від нижньої прямої подачі з укороченої до сітки відстані в зонах передній (4, 3, 2) і задньої (6, 5, 1) лінії майданчика.

5.3 Навчання подачам м'яча

Подача – удар, за допомогою якого м'яч вводять в гру. Відповідно до цього гравці команди услід за подачею повинні готуватися до захисту. Це надто невигідно. Тому в арсенал засобів подачі і введені різні способи, застосовуючи які, кожний гравець прагне ускладнити супернику прийом м'яча, а може і відразу завоювати очко. Таким чином, подача у виконанні майстра і є атакуючою дією. Враховуючи, що структура навчання усім способам подач у принципі однакова, має значення послідовність їх вивчення: знизу пряма, зверху пряма з обертанням (на силу) і без обертання (планеруюча), зверху бокова з обертанням (на силу) і без обертання (планеруюча), подача у стрибку.

У сучасному волейболі подача використовується не тільки для початку гри, а й як ефективний засіб атаки, за допомогою якого затрудняють підготовку суперника до тактичних комбінацій у нападі.

Подачі виконуються відповідно до вимог, зазначених у правилах гри: гравець, який подає м'яч стає за межами майданчика на місці подачі, обов'язково підкидає м'яч і ударом руки спрямовує м'яч через сітку в бік суперника.

Щоб виконати подачу будь-яким способом, необхідно: прийняти правильне в. п. перед подачею; точно і невисоко підкинути м'яч; правильно розмістити кисть руки на м'ячі в момент удару.

Щодо характеру руху, подачі можна розділити на силові, націлені й плануючі. Якщо точно виконуються подачі, значно утруднюється прийом м'яча на боці команди суперника. Якщо подачі застосовуються варіативно, підвищується атака за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), або його точності (націлена подача) чи зміни траєкторії польоту м'яча (плануюча подача).

Залежно від руху руки, яка виконує удар, і розміщення тулуба гравця щодо сітки розрізняють подачі: нижні (прямі й бокові), верхні (прямі й бокові), верхні прямі подачі в стрибку.

Нижня пряма подача – основний спосіб подачі для початківців, особливо дітей.

Для виконання подачі гравець стає на місце подачі у в. п.: ноги ледь зігнуті в колінах, ліва нога спереду, тулуб трохи нахилений уперед (рис. 7).

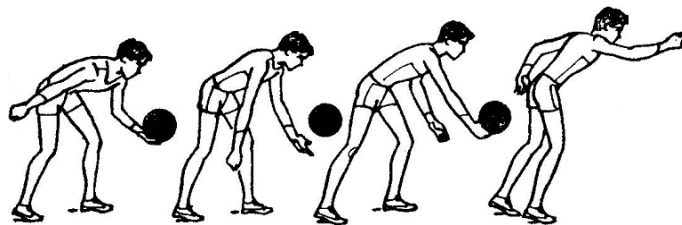


Рисунок 7 – Виконання нижньої прямої подачі

М'яч на долоні лівої руки, зігнутої в ліктьовому суглобі навпроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад, вагу тіла зміщують у напрямі правої ноги. Одночасно цей м'яч підкидають вертикально вгору на 0,4-0,6 м. випрямляючи праву ногу й виконуючи маховий рух правою рукою вниз-уперед, виконують удар по м'ячу знизу-ззаду на рівні пояса, спрямовуючи його вперед-угору.

Під час подачі погляд гравця зосереджений на м'ячі. Якщо студентам важко виконати удар долонею, вони можуть виконувати кулаком. Нижня пряма подача не належить до силових, але досить точна. У командах вищих спортивних розрядів вона майже не застосовується, тому що на сучасному рівні гри вона недостатньо ефективна. Як правило, ця подача виконується з місця без попереднього розбігу.

Верхня пряма подача. Під час виконання її гравець стає обличчям до сітки, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги. Можна одну ногу поставити вперед на півкроку. М'яч підкидається лівою рукою угору перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою робить замах вгору-назад, вагу тіла переносить на праву ногу, яку згинають у колінному суглобі, тулуб прогинає. Ударний рух починається сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво, перенесенням ваги на ліву ногу. Власне удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука швидко рухається до м'яча; випрямляючи руку (кисть руки ледь напружена, пальці міцно стиснуті), наносять удар долонею по м'ячу. Після удару кисть іде за м'ячем, згинається; рука опускається вниз, тулуб згинається і розвертається вліво (рис. 8).

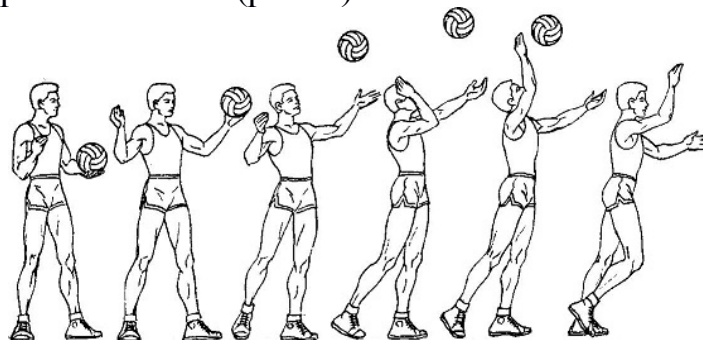


Рисунок 8 – Основні положення при верхній прямій подачі

З такого в. п. виконують націлену подачу, яка за структурою подібна до описаної. Вона відрізняється від верхньої прямої подачі меншими параметрами окремих рухів волейболістів. Так, переміщення ваги тіла незначні, замах короткий, м'яч підкидають вище голови на 0,4-0,6 м, уривчастий ударний рух правою рукою за амплітудою незначний, удар виконують по задній частині м'яча. Супроводжуючі рухи мінімальні.

Верхня пряма подача часто застосовується гравцями команд будь-якого спортивного розряду.

Верхня бокова подача. Високі швидкості польоту м'яча досягають під час виконання верхньої бокової подачі. Велика сила удару при цьому способі подачі забезпечується включенням в роботу м'язів усього тулуба, широким рухом ударної руки, активною роботою ніг і лівої руки. Для виконання подачі гравець займає в. п.: ледь зігнуті ноги на ширині плечей, ліва трохи спереду, (м'яч утримується лівою рукою на висоті пояса). Підкидаючи м'яч угору (до 1,5 м. заввишки) над лівим плечем, гравець згинає ноги в суглобах, робить замахи правою рукою, вагу тіла переносить на праву ногу, тулуб нахилиється вправо, плечі розвернуті вправо.

Ударний рух починається з розгинання ніг, тулуб випрямляється, права рука рухається по дузі вгору, при цьому передпліччя і кисть руки ледь відстають у русі. Ноги випрямляються, тулуб повертається вліво, вага тіла, переноситься на ліву ногу. Удар по м'ячу здійснюють у найвищій точці розкритою долонею випрямленої руки. Після удару гравець робить крок правою ногою вперед і повертається обличчям до сітки, необхідно стежити, щоб у момент удару долоня не поверталася дуже вліво, площина її має бути розвернута перпендикулярно до напрямку польоту м'яча.

Верхню бокову подачу можна виконувати з розбігу. При цьому після розбігу приймають положення замаху, м'яч підкидають на останньому кроці перед замахом.

Є інші різновидності способів подач. До них відносять подачу «свічка» і плануючу подачу. Для виконання подачі «свічка» гравець стає правим боком до сітки. Ноги на ширині плечей, м'яч лежить на лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору на 0,4-0,6 м, гравець опускає праву руку вниз-назад. Потім рука енергійно рухається знизу-вгору, удар по м'ячу виконується перед грудьми ребром кисті по лівій половині м'яча, після удару рука продовжує рухатись угору.

Залежно від способу виконання плануюча подача може бути верхньою прямою і верхньою боковою. Особливість її виконання полягає в невеликому замахові, удар здійснюють чітко по центру м'яча твердою основою кисті. М'яч під час польоту не обертається, а планує, змінюючи вмить траєкторію. Необхідно стежити, щоб кисть була на одній лінії з рукою і не робила ізольованих рухів у променево-зап'ястному суглобі. Під час виконання плануючої подачі важливо попасти в центр м'яча (відносно траєкторії польоту). Внаслідок незначної неточності м'яч летить без планерування.

У верхній прямій подачі планерування виконати важче: заважає довге «супроводження» м'яча. Плануючі подачі широко розповсюджені і успішно застосовуються гравцями команд вищих спортивних розрядів.

Верхня пряма подача в стрибку. При виконанні верхньої прямої подачі в стрибку гравець відходить на 3-4 метри від лицьової лінії, підкидає м'яч вперед-вгору, розбігається, стрибає і завдає удар по м'ячу, завершуючи його різким рухом кисті вперед як при нападаючому ударі, тільки посиляє м'яч по більш пологій траєкторії («накатом»), приземлення відбувається в межах майданчика. Основними зараз є пряма плануюча, подача в стрибку (силова) і,

рідше, збоку плануюча. Незважаючи на те, що подачею тільки вводять м'яч у гру, вона є ефективним засобом виграшу очок (т. зв. «Ейсів»). Пропущені 2-3 подачі роблять сильний психологічний вплив на приймаючу команду і цей вплив зовсім не з приємних.

Той факт, що ефективність подач багато в чому обумовлюється варіантами способів їх виконання (застосування) командою, переконує в корисності навчання різним подачам, що найбільш відповідають інтересам і здібностям учнів. Які рекомендації можна дати для успішного оволодіння подачею?

1 Кожний волейболіст повинен послідовно і ґрунтовно вивчити декілька способів подачі навіть якщо весь вивчений арсенал подач не буде застосовуватися гравцями в майбутніх змаганнях. Це виправдане тим, що на кожному етапі навчання і удосконалення гравець повинен опановувати новим, більш складним (і найбільш ефективним) способом подачі, який і буде засобом волейболіста для введення м'яча в гру, до того ж поліпшуються координаційні можливості гравця, росте досвід вивченні нових спортивних рухів, збільшуються тактичні можливості волейболіста з урахуванням використання в грі різнохарактерних подач (наприклад, силової і планеруючої).

2 Не повинно бути подач другорядних або не дуже важливих. Сама собою така постановка питання шкідлива. Це дає можливість гравцеві, хоч би іноді, але підходити до матеріалу, що вивчається, поверхово, легковажно

3 За правилами в межах восьми секунд гравець виконує подачу без перешкод з боку суперника. Цю обставину гравці не завжди використовують для досягнення точності дій – нерідко поспішають виконати подачу, а в підсумку скороспілої дії знижується її результативність, а деколи втрачається очко. Ефективність нижньої прямої подачі полягає в її точності, варіативності в напрямі і силі удару по м'ячу. Не використовуючи ці чинники, гравець просто перебиває м'яч через сітку, не створивши для суперника ніякого ускладнення. Ефективність верхніх прямої і бокової подач залежить від стабільності виконання всіх складових частин цілісної дії, починаючи з підкидання м'яча і закінчуючи ударом по м'ячу. Зусилля, прикладені гравцем в ударному русі, повинні бути також оптимально стабільними. Оволодіння мистецтвом виконання планеруючої або націленої подачі вимагають від гравця знову ж влучності, але набагато більшої, ніж при всіх інших подачах. Отже, точність виконання подач – головна турбота гравця. За цієї умови можлива трансформація техніки в тактичне уміння.

4 При навчанні подач необхідно враховувати індивідуальні виконавські здібності кожного. Непринципові відхилення від загальноприйнятої манери виконання повинні розглядатися як природні, індивідуальні особливості волейболіста. У таких випадках тренер повинен уміти відрізнити оригінальність виконання від погіршності і враховувати це при визначенні спеціальної методики

5 Незалежно від здібностей того або іншого волейболіста, кожного необхідно налаштовувати на досить тривалу цілеспрямовану підготовку. Зрозуміло, що за декілька годин не можна навчитися бездоганно володіти навіть простою подачею. Потрібна серія занять з відповідним підбором вправ. По ходу засвоєння матеріалу час на навчання подач зменшується, але зате збільшується

інтенсивність виконання завдань, створюються специфічні ігрові умови, що зумовлює тактичну спрямованість дій гравців.

6 Процес удосконалення – це безперервна творча тренувальна робота гравця під керівництвом тренера. Надбання виконавської майстерності, відповідної конкретному періоду тренування, збереження її на даному рівні і перехід на більш високий виконавський рівень – ось у чому полягає багаторічна практична діяльність волейболіста. Це цілком відноситься і до вивчення подачі. Тренування виконання подачі, коли гравець оволодів цілком задовільною технікою, повинно поєднуватися з тренуванням прийому м'яча протилежною групою гравців. Такі вправи дають обопільний ефект. Гравці, що виконують подачі, реєструють результативність своїх дій. а гравці, що приймають м'яч, мають хорошу практику для оволодіння першою передачею м'яча.

У процесі підготовки кожний волейболіст повинен засвоїти дві різнохарактерні подачі: одну – переважно силову, іншу – переважно на влучність (націлену).

Підготовчі вправи

Вправа 1 Кидки набивного м'яча вагою 1 кг однією рукою знизу, зверху, зверху боком вперед – вверху. Увага акцентується на рухи прямою рукою. Дуже важливо при цьому виконувати кидки з обмеженою амплітудою рухів руки: не піднімати її вище за рівень плечей після кидка знизу і не опускати нижче за рівень плечей після кидка зверху.

Вправа 2 Кидки набивного м'яча через сітку (нижній край сітки не закріплений) на точність. Викладач визначає спосіб кидка і зони майданчика. Те саме, але визначається техніка кидка: з обмеженою амплітудою замаху або без замаху (поштовхом).

Підвідні вправи

Вправа 1 Імітація подачі м'яча. Увага акцентується на узгодженні рухів тулуба і рук.

Вправа 2 Навчання підкиданню м'яча. Слід пам'ятати, що висота підкидання м'яча обумовлюється рівнем розвитку швидко-силових можливостей учнів (компенсація недоліку сили амплітудою замаху). Високе підкидання негативно впливає на точність подачі і досягнення точного удару в середню частину м'яча, що у свою чергу негативно впливає на політ м'яча без обертання.

Вправа 3 Удар по м'ячу, встановленому в утримувачі або підвішеному. Увага акцентується на рух прямою рукою. Удар завдається підставою долоні.

Вправа 4 Подачі в стіну на відстань 6-7 м.

Вправа 5 Подачі через сітку з укороченої відстані. Партнер приймає м'яч знизу двома руками над собою.

Вправи по техніці

Вправа 1 В. п. – гравці шикуються за бічними лініями майданчика. Партнери стоять один проти одного на відстані 10-12 м. Дистанція між гравцями в шерензі – не менш 2 м. За вказівкою викладача гравці першої шеренги, у яких є м'ячі, виконують подачу у напрямку партнера. Потім те саме, роблять гравці другої шеренги. Поступово потрібно збільшити відстань між

партнерами, доводячи її до 14-15 м. Завдання вправи - оволодіння структурою руху. Показником вирішення цього завдання повинна бути точність подачі, що виконується, на партнера.

Вправа 2 В. п. – гравці двома окремими групами розташовуються по обидві сторони сітки на відстані 5-6 м від неї. За вказівкою викладача, спочатку одна група гравців, а потім інша виконують подачу. Волейболісти повинні прагнути подати м'яч через сітку і в напрямку-партнера з протилежної групи. Як і раніше, потрібно звертати увагу на погодженість рухів при подачі. Гравці, які задовільно виконують подачу, за вказівкою викладача відходять ще на 1-2 м далі від сітки і продовжують виконувати завдання.

5.4 Навчання атакуючим ударам

У різних джерелах методичної літератури немає різниці у назвах атакуючий або нападаючий удар. Але це не одне і те ж. До нападаючих відносяться всі дії, що зв'язані з відбиванням м'яча на сторону суперника. До атакуючих – дія, що здійснюється тільки вище верхнього краю сітки. Тому, наприклад, подача м'яча є одночасно засобом нападу, але вона не може бути засобом атаки. Ця несуттєва на перший погляд різниця важлива тим, що необхідно з перших кроків навчання волейболу формувати в учнів свідомість кожної дії. Тому, що кожна завершальна дія повинна закінчуватися нападом. Що стосується дій, які виконуються над сіткою, то вони повинні бути гостро загрозливими, що ставлять підвищені вимоги до фізичної і психологічної мобілізації зусиль учнів.

У методиці навчання способом атакуючих ударів немає особливої різниці, вони вивчаються у такій послідовності: прямий атакуючий удар по ходу розбігу, з переводом, боковий. Виконання прямого атакуючого удару ставить високі вимоги до спеціальної фізичної підготовки учнів і особливо до рівня розвитку їх координаційних здібностей.

У цьому зв'язку, навчання будується у двох основних напрямках: розвиток швидко-силових якостей (стрибучості і динамічної сили) і координаційних здібностей (просторово-часової і м'язової координації).

Безпосередньо розучування техніки атакуючого удару здійснюється розчленованим методом і починається з заключного руху (фінального зусилля) – замаху і удару по м'ячу в опорному положенні, стрибка вгору поштовхом двома ногами з місця і розбігу.

Потім умови виконання удару поступово ускладнюються: у безопорному положенні (стрибку) з місця і після пересування в один, два або три кроки, з різних по висоті і відстані передач, при опорі блокуючих. Виконання атакуючих ударів потребує атлетичної підготовки, розвитку сили, швидкісних якостей, спритності і гнучкості. Це завдання в багатьох вирішується в процесі уроків фізичної культури. У спортивній секції загальнорозвиваючі вправи дають у великому обсягу і з великим навантаженням. Основна спрямованість у цієї категорії вправ: зміцнення опорно-рухового апарату, перш за все гомілковостопних, плечових, колінних суглобів, костей рук, розвиток сили рук, ніг, тулуба, швидкості скорочення м'язів, розвиток гнучкості.

Загальнорозвиваючі вправи виконуються без предметів, з набивними

м'ячами, гумовими амортизаторами, на гімнастичній стінці, снарядах масового типу тощо. Успіх вивчення способів нападаючого удару багато в чому залежить від точності передачі м'яча для удару, міри взаєморозуміння зв'язуючого і нападаючого. Тому викладач повинен постійно контролювати дії гравців, що виконують передачі, інструктувати їх.

Важливим засобом підготовки нападаючих є блок: у тренувальних і змагальних умовах він, як контрольний показник, визначає рівень готовності гравців до виконання нападаючого удару. Тому, треба використовувати блокування в підготовці нападаючих.

Підготовчі вправи

Підготовка студентів до оволодіння атакуючим ударом припускає розв'язання двох завдань: по-перше, зміцнення опорно-рухового апарату і розвиток динамічної сили рук і ніг, по-друге, виховання координаційної структури рухів в безопорному положенні з урахуванням реакції (своєчасного «виходу») на об'єкт, що рухається (м'яч). На цьому етапі визначається індивідуальний спосіб відштовхування. При виконанні вправ зі стрибками, треба акцентувати увагу учнів на злитий (без зупинки) перехід від розбігу до стрибка поштовхом двома ногами.

Вправа 1 Діставання підвішених предметів однією рукою у стрибку поштовхом двома ногами з розбігу в один-два кроки.

Вправа 2 Серійні вистрибування на тумбу (складені мати). Висота тумби 40-50 см.

Підвідні вправи

Вправа 1 Імітація прямого атакуючого удару у стрибку поштовхом двома ногами з місця і з розбігу в 1, 2, 3 кроки. Те саме, але біля сітки на різній відстані від неї.

Вправа 2 Стрибок поштовхом двома ногами з місця, Зліт вертикальний; те саме, після переміщень і зупинки; те саме, з поворотом на 90°, 180° і 360°; стрибок вгору поштовхом двома ногами 1, 2, 3 кроки. На останньому кроці попереду права нога, ліву приставляють до неї.

Вправа 3 Оволодіння ритмом розбігу: кроки по розмітці, за допомогою звукових орієнтирів (відтворення ритму кроків).

Вправа 4 Засвоєння удару кистю по м'ячу: удар по волейбольному м'ячу кистю, стоячи на колінах на гімнастичному маті. Замах невеликий, під час удару рука випрямлена; удар по м'ячу, закріпленому на гумових амортизаторах; серія ударів по м'ячу біля тренувальної стінки.

Вправа 5 Багаторазові удари по м'ячу, стоячи біля стіни. Учні розташовуються в 4-5 м від стіни. Накинувши м'яч над собою, виконують удар кистю прямою рукою в підлогу на відстані 1-1,5 м від стіни. У міру засвоєння вправи слід добиватися серійного виконання ударів, дотримуючи основні вимоги по техніці. Те саме, але з партнером, стоячи один проти одного на відстані 7-8 м.

Вправи по техніці

Вправа 1 В. п. – викладач розташовується біля сітки в зоні 3: перед ним у колону по одному в зоні 4 (за лінією напад) розміщується група гравців. Перші 2-3 гравці мають м'ячі. Кожний волейболіст виконує дві дії: передачу м'яча

викладачу і прямий нападаючий удар. Як перша, так і друга дії, повинні бути виконані відповідно до вказівок викладача. Викладач, виконуючи передачу для удару, у той же час уважно стежить за готовністю гравця до початку дії, за правильністю вибору моменту для початку розбігу, за його швидкістю і напрямком, місцем для стрибка, напрямком відштовхування, самою технікою виконання удару по м'ячеві, приземленням. Вправа виконується за умови, що висота сітки стандартна, але якщо це важко для деяких новачків, тоді потрібно її знизити на 3-5 см. Після невдалої спроби виконати удар, доцільно хоча б ще раз дати можливість повторити завдання. Інші спроби гравці виконують у порядку черговості.

Вправа 2 В. п. – те саме, що й у попередній вправі, але місце викладача займає один із гравців. Вправа виконується за попередньою схемою. Гравець, який виконує передачу м'яча для удару, робить це кілька разів підряд, а потім на його місце стає інший. При виконанні гравцями передачі для удару викладач повинен звертати їхню увагу на те, як потрібно виконувати передачі для гравців з різною мобільною здатністю і стрибучістю; Перед початком вправи нападаючий повинен зробити замовлення своєму партнерові, що стоїть біля сітки, яку передачу для удару він хоче отримати (середню, високу, над собою, перед собою).

5.5 Навчання блокуванню

Блокування – самий ефективний прийом захисту, але і самий складний технічний прийом гри у волейболі. Ще є така точка зору серед спеціалістів, що блокуванню можна (і треба) навчати тільки після того, як учні засвоять навичку атакуючого удару. Додержуючись цієї логіки, блокуванню навчають в найкращому випадку в 13-14 років, а може і в 15-16. Але навчати блокуванню можна (і треба !) з перших кроків навчання волейболу.

Суть блокування полягає в тому, щоб своєчасно поставити руки на шляху м'яча, який спрямований зі сторони суперника атакуючим ударом. А це залежить від визначених якостей і здібностей, які розвиваються за допомогою спеціальних підготовчих вправ. У зв'язку з тим, що дії блокуючого гравця є відповіддю на атаку суперника, а напрямок атаки щоразу доводиться передбачати, дуже важливо під час тренування блокуючих гравців часто змінювати обстановки: у вправах, навчальних іграх, двосторонніх зустрічах.

Блокування – один з ефективних захисних засобів, а нині його застосовують і для дій контратаки. Блокування перешкоджає шляху м'ячеві, що перелітає через сітку. Цей прийом складається з переміщення, стрибка, виносу і поставки рук над сіткою, приземлення. Блокування, виконане одним гравцем – одиночне блокування, двома або трьома гравцями – групове блокування. Блокування буває нерухоме і рухоме. Для закриття певної зони майданчика ставиться нерухомий (зонний) блок, в якому руками, що піднесені над сіткою, не робиться ніяких рухів убік. Під час рухомого блокування після стрибка гравець переносить руки вправо або вліво залежно від визначеного напрямку польоту м'яча.

Одиночне блокування. Перед початком дій блокуючий займає в. п.: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Після того як визначився напрям передачі для удару, блокуючий на невеликій відстані від м'яча виконує

переміщення приставними кроками (а на відстані 2-6 м – ривком уздовж сітки), на останньому кроці-стрибку повертається обличчям до сітки і виконує блокування (рис. 9). У зоні атаки гравець ще більше згинає ноги: це сприяє збільшенню сили відштовхування. Розрахувавши, коли потрібно стрибнути на блок, гравець відштовхується від опори і виносить руки вгору. У безопорній фазі зоровий контроль переключають з м'яча на руки нападаючого.

Визначивши напрям удару за підготовчими рухами суперника, блокуючий випрямляє руки й одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м'яч.

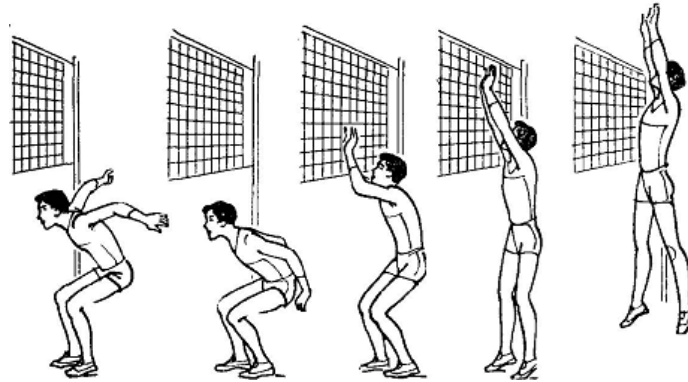


Рисунок 9 – Одиночне блокування

Блокуючі повинні по можливості активно працювати кистями, які опинилися над полем суперника, спрямовуючи м'яч донизу. Стрибок блокуючого, як правило, виконується пізніше, ніж стрибок нападаючого. Під час блокування пальці рук напружено розчепірені, відстань між кистями не перевищує поперечника м'яча.

Виконуючи блокування, необхідно:

- 1 вибрати місце й визначити час стрибка;
- 2 розміщувати руки над сіткою залежно від місця, де в даний момент опинився м'яч, і способів нападаючого удару;
- 3 стежити за діями нападаючого в момент удару;
- 4 визначити точку, де опиниться м'яч після удару, швидко переключитися для виконання дій, яких вимагає ситуація.

Після блокування гравець повинен приземлитися на зігнуті ноги, руки опустити вниз і бути наготові до повторного стрибка, самострахування, переміщення в будь-якому напрямі, виконання передачі.

Групове блокування виконують два або три гравці. Подвійне блокування – основний спосіб захисту, який застосовують з метою закриття певної зони майданчика (зонний блок). Внаслідок узгоджених дій двох гравців над сіткою з'являється бар'єр для м'яча, що перелітає, з чотирьох рук. Між блокуючими розрізняють основного і допоміжного. Перший з них, діючи в зоні 3, перекриває основний напрям удару (із зони 4 в зону 4; із зони 2 в зону 2), а до нього приєднується допоміжний блокуючий. Під час блокування нападаючих ударів з краю сітки долоні блокуючих розвернуто так, щоб м'яч відскочив на майданчик суперника.

У даний час перед блокуючими постали нові проблеми, вони пов'язані з тим, що майже всі команди мають у арсеналі нападаючі удари з дальньої

відстані і їх виконавців. Раніше такі удари не блокували. Але зараз це вже помилка. М'ячі, які спрямовані з дальньої відстані від сітки, треба блокувати, оскільки ці нападаючі удари стали ефективними і дозволяють досягти позитивного результату. При блокуванні таких ударів значне перенесення рук через сітку вже буде тактичною помилкою. Тому кожен блокуючий повинен не тільки розуміти це теоретично, але і практично робити все, щоб навчитися правильно оцінювати ігрову ситуацію і відповідно до неї застосовувати чи то блок з явним перенесенням рук, чи то блок з натяком на таке перенесення.

Особливу увагу при навчанні варто звернути на набуття вміння нейтралізувати удар у третій зоні, на погодженість дій блокуючих при відбитті атак з бокових меж сітки, на вміння повторно стрибати на блок. При навчанні блокуванню підготовчі вправи треба включати на початковій стадії навчання. Після засвоєння підвідних вправ і техніки атакуючого удару по ходу треба включати підвідні вправи і вправи з техніки по розділу блокування і в наступному дотримуватися щонайменше атак без блоку.

Підготовчі вправи

Головним завданням вправ спеціальної спрямованості будуть вправи для розвитку стрибучості і координації рухів у безопорному положенні з піднятими руками вгору. Тому усі вправи, які були рекомендовані для засвоєння атакуючого удару, будуть корисні при вивченні блокування. З урахуванням специфіки блокування можна використовувати наступні: серійні стрибки з місця, поштовхом двома ногами з наступним діставанням предметів (тенісні м'ячі на мотузці, відмітки на стені); те саме, але після пересування у сторони; те саме, але у відповідь на зорові або слухові сигнали; те саме, але після сплигування з висоти 40-50 см.

Тут корисними будуть вправи, що пов'язані з диференційованою роботою кистей рук. Наприклад, пересування вправо (вліво) з наступним стрибком вгору і перестановкою кистями тенісних м'ячів (кубиків тощо), що встановлені на спеціальній підставці.

Підвідні вправи

Коли спробувати уявити, що можна вважати самим головним при блокуванні, то вийде мабуть так:

- треба як можна далі переносити руки над сіткою;
- як можна довше зависати у стрибку;
- приймати правильне положення тіла у стрибку і вкладати силу в лікті і кінці пальців;
- передбачити напрямок атаки суперників;
- вимушувати атакуючих бути у вигідному для своєї команди напрямку.

За короткий час засвоїти усі ці прийоми дуже важко, але для цього потрібно вперто тренуватися. Не можна опускати сітку, щоб поліпшити умови для блокування тому, що будуть переключуватися просторово-часові ігрові характеристики як для атакуючого удару, так і для блокування.

Методична послідовність засвоєння вправ така: спочатку удари виконують з однієї зони і вже у відомому напрямку, потім з двох сусідніх (4-3, 2-3), з трьох (4,3,2,3,4 тощо), двох дальніх (4,2,4,2) також у відомому для блокуючого напрямку з кожної зони.

Вправа 1 Імітація блокування у стрибку з місця і після пересування приставними кроками в сторони. Під час стрибку після пересування необхідно, щоб останній крок був одночасно кроком зі стрибком, що буде виключати паузу (зупинку).

Вправа 2 Блокування волейбольних м'ячів, що підвішені над сіткою, у стрибку з місця і після пересування. Вправи по техніці. Умови виконання блокування поступово ускладнюються. Коли зона, з якої будуть виконуватися нападаючі удари, відома, то виконуються різні передачі (середня, висока, низька, з глибини майданчика, стоячи обличчям і спиною до нападаючого), способи ударів (прямий, боковий, з переводом вправо, вліво), напрямки («діагональ», «лінія») тощо. Коли зона невідома, то удари чергують від бокових ліній і в глибині майданчика – спочатку це сусідні зони, потім дальні, з задньої лінії. Причому передачі спочатку високі, потім середні і низькі.

На підставі цих вказівок і вправ, які надані у розділах передач і нападаючих ударів, можна скласти вправи для удосконалення навичок блокування. Але, тут увага повинна бути зосереджена на удосконалену техніку оволодіння навичками індивідуального (одиначного) блокування. Це важливо для успішного побудування індивідуального захисту над сіткою і у взаємодії на блоці двох (трьох) гравців.

Вправа 3 В. п. – 5-6 блокуючих рівномірно розміщуються уздовж сітки; на іншій половині майданчика біля лінії нападу навпроти кожного блокуючого – по два гравця з м'ячами. Кожен гравець з м'ячем виконує роль нападаючого – після розбігу в напрямку сітки робить прямий нападаючий удар з власного підкидання м'яча. Блокуючий, визначивши момент для початку дії, стрибає і виносить долоні над сіткою, накриваючи м'яч. Слідом за першою шеренгою нападаючих виконує прямий нападаючий удар друга шеренга. Блокуючі в одній серії повинні виконати 5-6 спроб. По ходу вправи викладач, перешиковує гравців, забезпечує виконання кожним з них блокування або нападаючого удару.

5.6 Навчання нападаючим ударам

Ефективним засобом нападу є нападаючий удар. Нападаючі удари виконують в стрибку після короткого розбігу, врахувавши висоту сітки.

Нападаючий удар виконується так: стрибок з місця або з розбігу, удар, приземлення (рис. 10). Щоб стрибнути з розбігу, відштовхуються однією або двома ногами; з місця – тільки двома ногами. Виконуючи стрибок відштовхуванням двома ногами під час розбігу, гравець набирає швидкість, необхідну для високого стрибка.



Рисунок 10 – Нападаючий удар

Залежно від ігрової обстановки (від напрямку і характеру подач, від того, який блок поставив суперник), нападаючий гравець намагається зробити такий

удар, за допомогою якого можна провести м'яч мимо рук блокуючих гравців. Нападаючі удари ефективні, якщо гравець володіє не одним якимсь способом, а всім арсеналом технічних засобів нападу.

Нападаючі удари бувають прямі й бокові. Прямі виконують з положення обличчям до сітки, бокові удари – плечем (боком). Прямі й бокові удари роблять у різних напрямках з переводом м'яча вліво, вправо.

Прямий нападаючий удар виконують після розбігу та в стрибку з місця (рис. 11). Цей спосіб найефективніший, якщо гравці суперника не встигли організувати блокування або залишили незакритою зону удару.

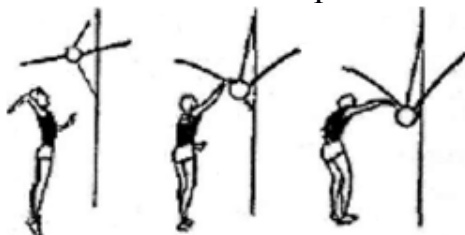


Рисунок 11 – Нападаючі удари по м'ячу, який закріплений на амортизаторі

Початкові фази руху – розбіг і відштовхування, виконуються майже однаково при всіх різновидностях нападаючого удару. Розбіг може виконуватися під різними кутами щодо сітки, він складається з 2-3 кроків, найважливіший з них – останній, який виконують стрибком. Третій, останній, крок виконують широким стопорним рухом за рахунок різкої постановки ступні на п'ятку. Під час розбігу, починаючи з другого кроку, обидві руки відводяться назад, й на останньому кроці різко виносяться вперед. Стрибок виконують із стійки ноги паралельні на ширині 20-30 см одна від одної. Відштовхуються перекатом ступні з п'ятки на носки, випрямленням ніг і тулуба. Звичайно велике значення має погодженість дій: у момент приставляння лівої ноги руки йдуть униз з таким розрахунком, щоб випрямлення ніг відбулось одночасно з рухом рук угору. Руки спочатку йдуть разом до рівня обличчя, а потім активніше працює права рука, яка виконує удар.

Ударний рух починається із швидкого згинання тулуба. Рука, що виконує удар, розгинаючись в ліктьовому суглобі, рухається вперед-угору виведенням вперед передпліччя. Спочатку рухається плече, за ним – передпліччя і кисть. Інтенсивність цього руху зростає поступово і до найбільшої швидкості в момент торкання м'яча. Удар кисті припадає на верхню-задню частину м'яча, який летить вперед. Після удару гравець м'яко приземлюється на носки, згинаючи ноги, тулуб, а напівзігнуті руки опускаються вниз.

Нападаючий удар з переведенням застосовується під час зустрічі з блоком суперника. Удар є різновидом прямого нападаючого удару, тільки напрям польоту м'яча не збігається з напрямом розбігу нападаючого. Розбіг виконується так, як під час удару по ходу. Переведення здійснюється поворотом кисті руки. Внаслідок переводу вправо кисть повертається вправо.

Дуже ефективний удар, коли гравець в безопорному положенні перебуває в найвищій точці виконує поворот вліво і робить удар, змінюючи напрям польоту м'яча відносно напрямку свого розбігу. Цей удар без повороту тулуба в останній фазі ударного руху рукою змінює напрям, якщо рух кисті спрямовується також

вбік руху руки. Тулуб залишається у вертикальному положенні.

При перевідних ударах з поворотом тулуба м'язи останнього беруть активну участь в ударному русі, тулуб повертається в напрямі удару. Нападаючі удари з переведенням потребують від виконавців високого рівня координації рухів.

Боковий нападаючий удар. Як правило, нападаючий удар застосовується тоді, коли м'яч знаходиться далеко від сітки. Розбіг роблять під певним кутом до сітки, ступні ніг на останньому кроці ставляться майже паралельно сітці. У момент замаху обидві руки виносять угору, тулуб прогинають, ноги згинають. У момент удару тулуб розгинається, повертається ліворуч, ліва рука рухається вниз, права дугоподібними рухом переміщується до м'яча і акцентованим ударом кисті завершує удар по м'ячу. Ліву руку під час удару різко опускають униз. Боковий удар характеризується активною роботою тулуба. Після удару рука продовжує рухатися вниз по дузі, а потім відбувається м'яке приземлення. Гравець, змінюючи рух руки й положення кисті, може виконувати удари в найрізноманітніших напрямках. У новачків через недостатній розвиток швидко-силових якостей рух на замах може відбуватись під час відштовхування.

Бокові нападаючі удари інколи виконуються не тільки по ходу розбігу, а й з переведенням вправо і вліво. У командах вищих спортивних розрядів застосовують бокові удари в поєднанні з переводом кисті і одночасним поворотом тулуба. Під час удару без повороту тулуба в останній фазі руху рука змінює напрям. Тулуб залишається у вертикальному положенні.

5.7 Падіння

Застосовують для швидкого переміщення до м'ячів, що далеко падають і для виведення центра ваги за площу опори. Розрізняють кілька способів падіння.

Падіння перекатом на спину. Гравець присідає, відводить плечі назад, сідає на п'ятку ноги, гупується й падає перекатом на спину. Голову він нахиляє до грудей, щоб запобігти удару об площину майданчика (рис. 12). Після перекату маховим рухом ніг гравець встає і займає положення готовності до наступних дій.

Перед прийомом м'яча після падіння перекатом на спину гравець виконує переміщення вперед бігом або стрибком. Падіння перекатом на спину можна виконувати після випаду вбік. Попередньо гравець повертає тулуб у напрямі витягнутої ноги і після передачі робить перекат на спину.

Падіння перекатом на спину, особливо з положення вбік, на деякий час виводить гравця з гри, не дає змоги швидко зайняти положення готовності.



Рисунок 12 – Падіння перекатом на спину

Падіння після швидких переміщень з перекидом через плече. Для виконання перекиду використовується інерція, яку гравець набуває після попереднього переміщення (рис. 13). Цей спосіб переміщення найраціональніший, оскільки дає змогу вирішити проблему прийому м'яча за мінімальний просторово-часовий проміжок. Завдяки складно-координаційному падінню досягається менша кількість рухів для переміщення, а отже і менша кількість часу для його виконання.

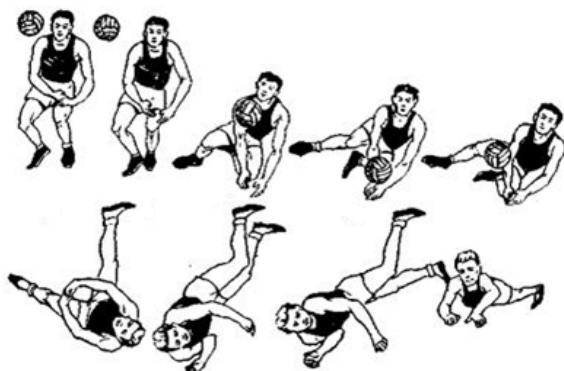


Рисунок 13 – Падіння з перекидом через плече

Падіння вперед на руки й перекатом на груди застосовують для прийому далеко падаючих м'ячів. Після переміщення відштовхуванням ноги, яка стоїть попереду, різким рухом тулуба вперед-униз робиться кидок уперед. Тулуб прогинається, ноги зігнуті в колінах. Після прийому (у без опорній фазі) руки посилаються вперед, долоні спрямовані до поверхні майданчика, повільно згинаючись, амортизують інерцію тіла. Гравець приземляється на груди (тулуб прогинається, ноги зігнуті в колінах, голова повернута вгору) і перекочується прогнутим тулубом (рис. 14).

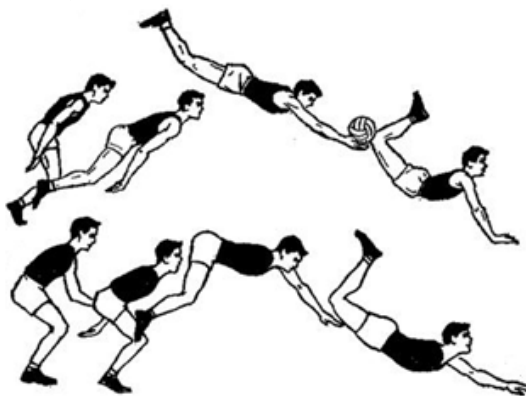


Рисунок 14 – Падіння вперед на руки й перекатом на груди

Крім цього способу приземлення застосовується інший, коли після торкання грудьми поверхні майданчика руки розводять у сторони, а гравець продовжує рух по майданчику з прогнутим тулубом і зігнутими ногами, поки не зупиниться.

5.8 Приймання м'яча

Подачу і нападаючий удар можна прийняти двома руками зверху або двома руками знизу. Під час прийому м'яча зверху двома руками кисті розміщені на рівні обличчя. Пальці напружені і розміщуються на м'ячі як і в передачах зверху. Для якісного виконання прийому м'яча гравець робить руками і тулубом амортизуючи дії і менше розгинає руки в ліктьовому суглобі. Залежно від умов,

приймання м'яча зверху двома руками виконується в стійці і в падінні.

Приймання м'яча двома руками знизу. Завдяки застосуванню силових і плануючих подач, збільшенню сили нападаючих ударів все частіше використовується приймання м'яча двома руками знизу.

Під час приймання м'яча знизу прямі руки виставляють вперед-униз, лікті максимально наближені один до одного, кисті разом. Одну ногу ставлять вперед, при цьому обидві ноги зігнуті в колінних суглобах, тулуб злегка нахилений вперед. Рух ніг і тулуба має таке ж саме першорядне значення як і в передачі зверху. Рухи руками виконують тільки в плечових суглобах. М'яч приймають на передпліччя, ближче до кисті. Для правильного приймання м'яч має бути перед гравцем (рис. 15).

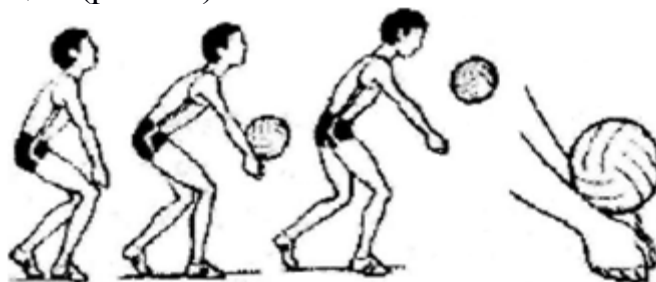


Рисунок 15 – Положення для приймання-передавання м'яча

У тому випадку, коли м'яч летить збоку, тулуб нахилиється у протилежний від м'яча бік, а руки посилюють на удар м'яча «по спіралі» знизу-вперед-угору.

При незначній зустрічній швидкості м'яча під час передачі ноги й тулуб випрямляють, гравець активно посилає м'яч у заданому напрямі. І навпаки, коли приймають м'яч після нападаючого удару, ще більше згинають ноги, а передпліччя лише підставляють під м'яч, без зустрічного руху до нього.

Приймання знизу однією рукою застосовується тоді коли, м'яч падає або летить далеко від гравця. Цим способом користуються після попереднього переміщення у випаді, падінні. Удари виконують кистю з туго стиснутими пальцями. Під час приймання м'яча, який летить убік, рука повинна загородити йому шлях, для цього долоню руки спрямовують йому на зустріч.

Приймання м'яча, який відскочив від сітки. Якщо м'яч потрапляє у верхню частину сітки, то відскакування його незначне, і м'яч майже вертикально опускається униз. А коли м'яч потрапляє у нижній край сітки, він відскакуватиме приблизно на відстані до 1-1,5 м від сітки. Знаючи ці особливості, гравець має переміститись до сітки, прийняти низьку стійку збоку від м'яча і виконати передачу певним способом, щоб у момент передачі м'яча гравцеві не заважала сітка, рекомендується приймати його ближче до поверхні майданчика.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1 Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева. // Теория и практика физической культуры, – 1995.
- 2 Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. / А. В. Беляев. // Олимпия-Пресс, 2007. – 56 с.
- 3 Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: ФиС, 1991. – 288 с.
- 4 Вербицкий, А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А. А. Вербицкий. – М.: Высшая школа, 1991. – 206 с.
- 5 Голомазов, С. В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий : автореф. дис. д-ра пед: наук : 13.00.04 / С. В. Голомазов. – М., 1996. – 42 с.
- 6 Демчишин А. А. Основы волейбола. / А. А. Демчишин, Ю. Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 166 с.
- 7 Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. / Ю. Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
- 8 Зайцев, Г. К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов / Г. К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 1993.
- 9 Начальное обучение технике передачи двумя руками сверху в волейболе: Методическое пособие / [Е. В. Зефирова, В. А. Платонова, Е. Г. Удин]
- 10 Ивойлов А. В. Волейбол: учебник для институтов физ. культуры / А. В. Ивойлов, Ю. Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 230 с.
- 11 Ивойлов А. В. Волейбол. – Минск: Высшейшая школа, 1972. – 144 с.
- 12 Ивойлов А. В. Волейбол для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.
- 13 Кочарава, В. С. Основы одиночного блокирования в волейболе : методическое письмо / В. С. Кочарава. – М.: Спорткомитет СССР, 1981. – 57 с.
- 14 Лоу Б. Красота спорта. Пер. с англ. / Б. Лоу. – М.: Радуга, 1984. – 256 с.
- 15 Медвідь М. М. Волейбол: методика початкового навчання технічним діям гри. / М. М. Медвідь, С. М. Попов. – Запоріжжя : ЗНУ.
- 16 Оинума С. Уроки волейбола. Пер. с яп. Ю. Н. Клещев. / С. Оинума. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
- 17 Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. / М. Перльман. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 135 с.
- 18 Пименов М. П. Волейбол. / М. П. Пименов. – Киев. : Здоров'я, 1975. – 95 с.
- 19 Піменов М. П. Ігрова підготовка волейболістів. / М. П. Пименов – Київ.: Здоров'я, 1967. – 212 с.
- 20 Пономарев Н. И. Волейбол: правила соревнований. / Н. И. Пономарев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 206 с.
- 21 Спорт в современном обществе. Под общ. ред. В. М. Выдрина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 72 с.
- 22 Стибиц Ф. Волейбол. / Ф. Стибиц. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 223 с.
- 23 Чапурин М. Н. Педагогические условия обучения волейболу в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов.

Виробничо-практичне видання

Методичні рекомендації
до організації самостійної роботи,
проведення практичних занять
з навчальної дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
(СКЛАДАННЯ ТЕСТОВИХ НОРМАТИВІВ З ВОЛЕЙБОЛУ)
(для всіх освітніх програм Університету)

Укладач **СМОЛЯКОВ** Дмитро Олександрович

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*

Редактор О. А. Норик

Комп'ютерне верстання *К. А. Алексанян*

План 2018, поз. 286 М

Підп. до друку 05.06.2018. Формат 60 × 84/16.

Друк на різнографі. Ум. друк. арк. 3,1

Тираж 50 пр. Зам. №.

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,

вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002.

Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 5328 від 11.04.2017